Оконная «слеза» очистит кожу. Зубную боль снимет сало

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№8 (640) 2021

16+

Лазер ставит диагноз

Сенсация

стр. 2

Есть на ночь или не есть?

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

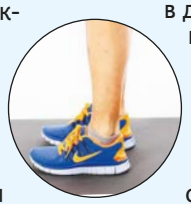
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Ударьте пятками об пол

Академик Микулин изобрел уникальную виброгимнастику для здоровья и долголетия. Она особенно подходит пожилым людям.

Все началось с того, что у академика Александра Александровича Микулина — знаменитого авиаконструктора, создателя поршневых, турбовинтовых и турбореактивных двигателей для самолетов — начались проблемы со здоровьем. Он решил разработать простую гимнастику, позволяющую полноценно жить до глубокой старости.



Суть упражнений в своеобразных сотрясениях тела при ударах пятками о пол. Академик доказал, что это улучшает кровоток, предотвращает закупорку вен и нормализует давление. А еще улучшается работа мозга: от тяжести и боли в голове не остается и следа. Итак...

Встаньте прямо, стопы соедините. Приподнимите пятки на 3-5 см от пола, затем резко опуститесь. В результате венозные клапаны получают дополнительный импульс для проталкивания крови вверх. Делайте по 30 таких подниманий-опусканий 5 раз в день. Выполняйте упражнение не спеша: 1 сотрясение в секунду. Такое упражнение особенно полезно людям, которые вынуждены на работе подолгу стоять или сидеть. Его можно выполнять, даже если бег или быстрая ходьба противопоказаны. Встряска организма — это профилактика тромбофлебита, инфаркта миокарда и инсульта.

ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ НАШИ ДОРОГИ? ДА НОРМАЛЬНЫЕ ОНИ! СЕЛ ЗА РУЛЬ — И ПОСКАКАЛ!

Знаете ли вы, что...

● Боль в мышцах после тяжелой или непривычной для вас физической работы, а также после занятий физкультурой возникает не потому, что в мышцах накапливается молочная кислота. Причина боли — порванные мышечные волокна. Дайте время им восстановиться.

● Стакан апельсинового сока натощак сильно повышает уровень сахара в крови. Так же негативно действует на организм чашка кофе с утра. После нее уровень сахара в крови повышается сразу в 1,5 раза. Поэтому ученые рекомендуют сначала поесть, а уже потом наслаждаться любимыми напитками.

● Утром, после пробуждения, не спешите делать зарядку и физически нагружать себя, поскольку тело еще обезвожено, а мышцы, связки и сухожилия не могут, как положено, растягиваться. Резкие движения способны привести к смещению позвонков.

Новости

После вакцины метастазы исчезли

В Республике Беларусь создана вакцина от злокачественных опухолей. Вакцина хорошо работает при раке молочной железы, желудка, поджелудочной железы и яичников. У некоторых пациентов полностью исчезли метастазы в печени, костях, легких и появилась надежда на выздоровление.

Лазер ставит диагноз

В Самаре медики с подачи местных ученых теперь при болезнях почек ставят диагноз по цвету кожи. Они светят пациентам на предплечье лазером в течение минуты. Называется это оптической биопсией кожи. Таким образом определяется химический состав кожи и сразу становится понятно, болен человек или нет. Больные клетки по оттенку отличаются от здоровых. На сегодня обследовано 85 пациентов. Точность такой диагностики — 96-98%.

Отряд роботов

В Японии созданы отряды роботов на самодвижущейся платформе. Они распыляют дезинфицирующую жидкость и обеззараживают кнопки лифтов, поручни лестниц, палаты в больницах, где лежат коронавирусные пациенты.

■ РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ И ОСТЕОАРТРОЗ НЕРЕДКО ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.

■ ПОСИДЕЛКИ У КОСТРА ВРЕДНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ КУРЕНИЕ СИГАРЕТ. В ДЫМУ ОТ ГОРЯЩЕЙ ДРЕВЕСИНЫ В 30 РАЗ БОЛЬШЕ КАНЦЕРОГЕНОВ, ЧЕМ В ТАБАЧНОМ.

■ ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ У МАТЕРИ ОБНАРУЖИЛИ В ВОЗРАСТЕ ДО 65 ЛЕТ, А У ОТЦА — ДО 50, РЕБЕНОК РИСКУЕТ ПОВТОРИТЬ ИХ СУДЬБУ.

Как там, у них? *Не экзотика*

Хо-ляо — блаженство

В Китае археологи при раскопках обнаружили каменные иглы для акупунктуры. Находку датировали каменным веком. Это дает представление о древней китайской медицине.

В Древнем Китае лекарю платили, только когда его пациенты здоровы. Если хоть один пациент заболевал, доходы врача снижались. Таким образом, у врача была материальная заинтересованность точно поставить диагноз и быстро вылечить всех, кто к нему обращался. Врачам китайских императоров было еще труднее: ценой врачебной ошибки была жизнь лекаря. Неверный диагноз и неправильное лечение карались смертью.

Издавна китайские целители, чтобы узнать о полезных свойствах трав, испытывали их действие на себе. И это несмотря на то, что многие травы были ядовитыми. Для лечения в Китае и сегодня используется огромное количество разных трав.

Лечение огнем, или хо-ляо, — еще один метод китайской медицины. Его применяют от многих болезней: ожирения, цистита, простатита, вегетососудистой дистонии, артрита, остеохондроза, при нарушении пищеварения, расстройстве менструального цикла. Врач смачивает полотенце в секретном эликсире — травяном настое со спиртом, прикладывает его к больному месту, смазанному секретной мазью, и поджигает на несколько секунд. Затем тушит огонь, накрыв его другим полотенцем. Такая тепловая процедура стимулирует кровообращение и обменные процессы, устраняет воспаление, снимает боли. Оказывает эффект и целебная мазь. Китайцы считают, что холяо действует и на энергетическом уровне, гармонизируя движение жизненной энергии по всему телу. Те, кому делали эту процедуру, говорят, что она совершенно безболезненна, более того, приятна: «блаженство, покой и нега».

От разных болезней в Китае используются разные звуки. Врач произносит их определенное число раз в определенном ритме. Одновременно он накладывает свои руки на больной орган. Для укрепления здоровья каждый китаец регулярно выполняет дыхательно-звуковую зарядку. Считается, если делать ее ежедневно по 15 минут, таблетки будут не нужны.

Еще с древности китайские врачи используют и ароматерапию — мешочки с травами. Их всегда носили во время эпидемии.

Пригодится

■ ОТ КАШЛЯ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ЛУК, ПОДЖАРЕННЫЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ И СМЕШАННЫЙ С МЕДОМ.

■ СОВСЕМ НЕТ СИЛ? СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПШЕНИЦУ, ОВСЯНКУ, ЯЧМЕНЬ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ ВСЕ В КОФЕМОЛКЕ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МУКИ СТАКАНОМ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ С МЕДОМ.

Всем, у кого мёрзнут руки и ноги

Хочу поделиться с читателями любимой газеты рецептом, который поможет всем, у кого мерзнут руки и ноги, особенно в холодную погоду. Я пожилой человек, и у меня тоже все время ноги и руки были холодные, из-за этого долго не могла уснуть. Но этот рецепт стал моим спасением. Смешайте 2 ст. ложки (с горкой) сухой горчицы, 2 измельченных стручка красного жгучего перца, 1 ст. ложку соли. Залейте смесь 2 стаканами водки, настаивайте 10 дней в темном месте. Периодически взбалтывайте. Используйте настойку на ночь: взболтайте, чтобы все поднялось от дна к пробке, и намочите те места, которые мерзнут. Именно намочите, а не втирайте. Пусть руки и ноги высохнут, после наденьте носки, а руки во время сна старайтесь держать под одеялом, то есть в тепле. Утром руки вымойте, а ноги не надо мыть: настойка не печет и не жжет.

И. В. Вострикова, Архангельская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Артрит, но не простой

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОХОДЯТ ЗА ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ, УКАЗЫВАЮТ НА РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ.

Очень подозрительный симптом

Один сустав становится горячее другого.

1 **Боль.** Это самый ранний и определяющий симптом ревматоидного артрита. Она может появиться практически в любом случае, часто симметричная — справа и слева. Симметричность боли не означает, что и на правой, и на левой кисти будет болеть один и тот же сустав. Это означает, что боль присутствует с обеих сторон в одинаковых суставных группах. Например, справа — сустав второго пальца, слева — третьего и четвертого пальцев. Часто боль начинается именно с кистей. Это визитная карточка ревматоидного артрита. Пациенты по-разному описывают боль в суставах: острая, пульсирующая, стреляющая, сильная или слабая, постоянная или периодическая, четко локализованная или распространенная.

2 **Припухлость.** Небольшая припухлость суставов — один из ранних признаков ревматоидного артрита. Вначале она едва заметна лишь пациенту, но впоследствии ее замечают и окружающие.

3 **Скованность суставов.** Она может длиться полчаса и дольше и является классическим признаком ревматоидного артрита. Часто скованность появляется утром после пробуждения. Через какое-то время она исчезает, но бывает, что длится весь день. Длительное нахождение в одной позе провоцирует или усиливает скованность, вызывает желание размяться.

4 **Сложно выполнять повседневную работу.** Например, трудно открыть банку, застегивать пуговицы, печатать на компьютере.

5 **Усталость.** Почти все пациенты жалуются на повышенную утомляемость. Это распространенный симптом многих аутоиммунных заболеваний.

6 **Общий дискомфорт.** Ревматоидный артрит затрагивает не только суставы. Если вы чувствуете себя постоянно разбитым, беспокоит непонятная температура в сочетании с жалобами на суставы — это повод обратиться к ревматологу.

7 **Мышечная атрофия.** Слабость мышц — серьезное и частое осложнение ревматоидного артрита. Важно как можно раньше сообщить об этом врачу. Бездействие вызывает атрофию мышц, а атрофия усиливает боль — круг замыкается.

8 **Сухость глаз или полости рта.** Иногда на фоне ревматоидного артрита появляются симптомы другого аутоиммунного процесса, называемого синдромом Шегрена. В дополнение к классическим симптомам могут воспаляться слезные и слюнные железы. Это приводит к чрезмерной сухости глаз и полости рта.

9 **Подкожные узелки.** Ни с того ни с сего они могут появиться на теле в любом месте. Это не жировики. Обычно эти узелки не беспокоят пациентов.

10 **Поражение внутренних органов.** Ревматоидный артрит — системный процесс. В него могут вовлекаться кожа, нервная система, легкие, сердце, сосуды со всеми вытекающими симптомами.

Р. Х. Корсакова, ревматолог, врач высшей категории

Чудеса природы

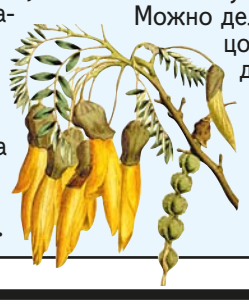
Рукотворное озеро Эйбрахам в Канаде создано для сбора весенних вод, но туристы едут сюда, чтобы увидеть необычный рисунок, возникающий зимой в самой толще воды. Впрочем, никакой тайны в появлении рисунка нет: на поверхности воды замерзает лед, а снизу поднимаются пузырьки метана. По дороге они застывают. Вот и получается такой необычный узор во льду.

Мне по ошибке удалили совершенно здоровый зуб

Айболит

На самом деле было воспаление тройничного нерва. Боль адская. В то время я училась в Белореченском кооперативном техникуме. Снимали квартиру вместе с другой девушкой. Она-то и подсказала, что надо купить в аптеке настойку софоры японской и полоскать рот. Я так и сделала. Что интересно — боль мгновенно исчезает. Только настойку надо разбавлять водой (например, ложка настойки — ложка воды). Сейчас я сама готовлю настойку из плодов софоры японской. Она для меня панацея.

И еще один рецепт от нарыва возле ногтя. Надо взять английскую булавку, раскрыть ее и острым концом делать полукруги возле нарыва. Сначала большой, потом все меньше и меньше, как бы сгоняя эту пакость к ногтю. Только ни в коем случае не прокалывать! Можно делать это острым концом простой иголки. На другой день боль пройдет и нарыв исчезнет.



Вера Алексеевна Шкода, ст. Новолеушковская, Краснодарский край

Очень Весёлые рецепты

■ При боли в горле желательно хотя бы несколько раз в день (3-4 раза) не орать. При запущенной болезни нужно не орать каждый час.

■ Зуб болит? Надо взять обыкновенные клещи или пассатижи, разогреть их на огне газовой плиты докрасна (чтобы убить инфекцию), после чего раскаленные пассатижи опустить в стакан с холодной водой. Дать настояться. Настоем полоскать больной зуб.

■ Самая обыкновенная копченая мойва, мелко нарубленная блендером, залитая 70%-ным спиртом и постоявшая в темном месте в течение двух-трех недель, может отвадить вашего мужа от алкоголя, если давать ему такую настойку 3 раза в день «для аппетита».

■ Врачи поликлиник знают, что при любой болезни надо больным дать посидеть в коридоре. Процедуру продолжать до окончания рабочего дня.

Сам себе доктор

Зачем нужна йодная сетка?

ПОМНИТЕ, В ДЕТСТВЕ, КОГДА ВЫ ПРОСТУЖАЛИСЬ, МАМА РИСОВАЛА НА ВАШЕМ ТЕЛЕ ЙОДНУЮ СЕТКУ? В КАКИХ ЕЩЕ СЛУЧАЯХ ОНА ПОЛЕЗНА?

Как правильно делать йодную сетку

В пузырек с 5%-ным раствором йода обмакивают ватную палочку и рисуют ею линии — по горизонтали и по вертикали, образуя квадратики стороной приблизительно в сантиметр.

Перед первым нанесением надо проверить, нет ли у больного на йод аллергии. Для этого надо провести палочкой с йодом по предплечью (внутренняя сторона) и подождать 20-30 минут. Если красноты, высыпаний и волдырей не появится, можно делать сетку.

Лучше проводить эту процедуру вечером, перед сном. Кожа должна быть сухой и неповрежденной.

Как часто можно делать йодную сетку? Не стоит слишком увлекаться, в неделю вполне достаточно двух-трех раз.

От чего поможет йодотерапия?

* Гематомы после ушибов. Сетка из йода поможет убрать синяк после травмы. Но использовать ее можно не сразу. Сначала на травмированную область кладут холод, чтобы ушел отек. А на другой день можно нарисовать сетку. Иначе отек не рассосется — йод препятствует этому. На гематомы, образовавшиеся после уколов, сетку наносят сразу.

* Простудные заболевания. От насморка сетку рисуют на носу, захватывая переносицу и крылья носа. Кожа здесь тонкая, поэтому рисовать надо легкими линиями и очень аккуратно, чтобы не обжечь кожу. Помогает также сетка на ногах, точнее на ступнях и икрах.

* Кашель. Чтобы облегчить непродуктивный (сухой) кашель, нарисуйте сетку на груди.

* Варикоз. Йодная сетка позволяет убрать отечность, уменьшить боли и снять усталость с ног.

* Болят суставы? Сетка из йода облегчает боль и уменьшает воспалительный процесс. Но перед нанесением йода сустав рекомендуется распарить.

* Боли в мышцах, спине. Сетку на спине рисуют, располагая линии параллельно позвоночному столбу.

Йод помогает и при других недугах: невралгиях, тромбозах, ангинах, растяжении связок, маститах.

Когда йодная сетка вредна

* Йодную сетку нельзя делать детям до 3 лет и при беременности. У малышей кожа нежная, ее легко обжечь.

* Если повышена чувствительность к йоду. На коже появляются высыпания, покраснения, волдыри или после пробы на предплечье вы ощущаете нехватку воздуха, закружилась голова? Значит, йодотерапия вам противопоказана.

* Нельзя использовать йод для лечения при болезнях щитовидной железы, когда повышена выработка тиреоидных гормонов (гипертиреоз).

* Запрещается применять йод, если повышена температура (более 38°С), так как она станет еще выше.

* Йод нельзя наносить на раздраженную кожу.

* Запрещено рисовать сетку в районе сердца.

* Не наносите йод большим пятном — можно обжечь кожу.

Помогает ли сетка при нехватке йода?

Медики однозначно отвечают — нет. Во-первых, всасывается слишком мизерное количество йода. А во-вторых, научных подтверждений этому не существует. Что касается скорости исчезновения сетки (говорят, что чем больше дефицит йода, тем скорее она исчезнет), то на нее влияет не нехватка йода, а индивидуальные особенности кожи человека.

М. Г. Соколовская, терапевт, врач высшей категории

Бабушкины рецепты

Оконная «слеза» очистит кожу, сало снимет зубную боль

Село, в котором мы жили, располагалось в 50 км от города. Случись заболеть зубу, спасались бабушкиными молитвами да салом: отрежем ломтик несоленого сала, положим на зуб и к десне возле больного зуба — боль и успокоится. А если заболит поясница, бабушка Анна нарвет хорошую горсть крапивы, поколотит толкушкой, чтобы не обожгла, смажет поясницу растительным маслом, сверху — крапиву, обернет полиэтиленом и теплым платком. Процедуру эту делали на ночь, а через сутки повторяли. Зимой же, когда крапивы нет, бабушка лечила спину медовыми компрессами: смажет поясницу теплым медом, накроет полиэтиленом и утеплит шалью на 40-45 минут.

Цистит лечили так: заливали 1 чайн. ложку измельченного листа брусники и 3 чайн. ложки ягод рябины 2 стаканами кипятка, настаивали час, добавляли мед по вкусу. Пили настой весь день столько, сколько хочется, в течение 3-4 недель.

Когда начинались заморозки, на стекла прикрепляли лоскутки чистых белых тряпочек. Вечером мокрые тряпочки с оконной «слезой» убирали и складывали в эмалированное ведерко. Если у кого-то в семье на ногах, спине или на руках были прыщи, мелкие бородавки и чирьи, на ночь обертывали их тряпочками, сверху обматывали полиэтиленом и утепляли. После 3-4 процедур кожа очищалась.

Оконная «слеза» помогала укреплять волосы: стакан этой влаги бабушка смешивала с 1 л воды. Смачивала голову, обертывала полиэтиленом, затем полотенцем и держала компресс 2 часа. Волосы не выпадали, росли хорошо, и перхоти не было.

Антонина Константиновна Ожогина, Томская обл.

С ВОЗРАСТОМ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ УСКОРЯЕТСЯ. НАДО СНИМАТЬ ЕГО КАЖДЫЙ ГОД.

Пригодится

■ ТЕПЛЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И МЕДОМ — ХОРОШЕЕ ПОТОГОННОЕ СРЕДСТВО ПРИ ПРОСТУДЕ.

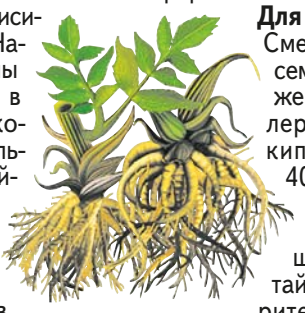
■ СМЕШАЙТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЖИДКОГО МУМИЕ СО 100 Г ЖИДКОГО МЕДА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ (ЛУЧШЕ НА НОЧЬ) ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ ПОЛЕЗНО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДЕРЖАТЬ ВО РТУ КУСОЧЕК МЕДА В СОТАХ.

Ваш доктор валерьяна

ПРЕПАРАТЫ ВАЛЕРИАНЫ ПОВЫШАЮТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ, ПОЭТОМУ ОНИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ ИНФАРКТА ИЛИ ИНСУЛЬТА.

У вас тяжелое нервное расстройство? Или сильно перевозбудились? Залейте 2 ст. ложки измельченных корней валерианы стаканом кипятка. Подержите на водяной бане полчаса, затем слейте в другую посуду и настаивайте 2 часа. Принимайте по 3 ст. ложки 3-4 раза в день, независимо от приема пищи. Настой корней валерианы можно приготовить и в термосе. Для этого корень валерианы измельчите в порошок. Залейте 1 ст. ложку в термосе стаканом кипятка. Настаивайте 12 часов, отфильтруйте и перелейте в стеклянную емкость.



Хотите похудеть? Заварите 1 ст. ложку с горкой измельченного корня стаканом кипятка. Держите 15 минут на водяной бане, затем настаивайте 2 часа. Процедите, принимайте по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи.

При панкреатите. Измельчите корень валерианы на небольшие кусочки. Залейте 2 ст. ложки в эмалированной кастрюле 1 л горячей воды. Держите на водяной бане, накрыв крышкой, 15 минут. Не открывая, настаивайте 45 минут. Процедите отвар и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Давление будет в норме и работа сердца улучшится. Залейте 1 ст. ложку измельченного корня валерианы 2 стаканами горячей воды в термосе и настаивайте 8 часов. Пейте настой по такой схеме: первые 2 недели принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день, следующие 2 недели — по 2 ст. ложки, затем в течение месяца — по 1 ст. ложке. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

Для очищения сосудов. Смешайте 15 ст. ложек семян укропа и 5 ст. ложек молотого корня валерианы. Залейте 2 л кипятка, остудите до 40°С, добавьте 2 ст. ложки меда. Перелейте в закрывающуюся емкость, укутайте полотенцем, уберите на сутки в тепло. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение 20 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

Мучают боли и спазмы в животе? Залейте 1 ст. ложку измельченного корня стаканом кипятка. Держите на очень маленьком огне под крышкой 15 минут, затем настаивайте 50 минут. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

От бессонницы. За полчаса до сна примите успокаивающую ванну. Залейте 100 г измельченного корня валерианы 3 л кипящей воды и настаивайте 2 часа. Затем процедите и вылейте в теплую ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 30 минут.

P. S. Валериана противопоказана при хроническом энтероколите.

На приёме у стоматолога

Зубы начали сдвигаться...

ПРИКУСЫВАЮ ЩЁКУ ДО КРОВИ...

Раньше такого не было. Жую осторожно, но все равно зубами защемляю щеку. С чем это может быть связано?

Л. В. Чилингарова, Казахстан

Причиной могут быть острые края сломанных или неправильно отреставрированных зубов. Криво растущий зуб мудрости способен царапать слизистую. Она воспаляется, увеличивается в размерах, и ее легко прикусить. Неправильно установленные пломба, протезы и другие конструкции могут нарушать смыкание челюстей, и слизистая щеки будет попадать между жевательными зубами. Это происходит и при неправильном прикусе.

Часто прикусывание связано с нервными проблемами. Во сне это проявляется бруксизмом (скрежетом), а во время бодрствования человек, не замечая этого, прикусывает щеку. Для начала посетите стоматолога и исключите проблемы, связанные с зубами. Если причина в стрессе, пропейте успокаивающие настои и отвары, например валерианы, пустырника, ромашки. Для заживления слизистой полощите рот ромашкой, шалфеем, хлоргексидином, смазывайте мазью «Солкосерил», растворами витаминов А и Е. Не ешьте раздражающую, слишком горячую и твердую пищу.

ХОЧУ ПОСТАВИТЬ ИМПЛАНТ...

Семь лет назад мне удалили нижнюю шестерку. Зубы, которые расположены рядом, начали сдвигаться и нависать над пустым местом. Хочу поставить имплант, но не знаю, нужно ли сначала обратиться к ортодонту и поставить брекеты, чтобы выровнять соседние зубы? Или можно поставить имплант без ортодонтической работы?

К. И. Коробченко, Хабаровский край

Нужно проконсультироваться у стоматолога-ортопеда. Он составит план лечения и, если нужно, направит к ортодонту. Если сдвиг зубов незначительный, можно обойтись без ортодонта.

ОТ УЛЬТРАЗВУКА ВЫПАДАЮТ ПЛОМБЫ?

Слышал, что такая процедура не очень полезна для зубов, от нее повреждается эмаль и выпадают пломбы. Правда ли это?

Алексей, Рязанская обл.

Скорее наоборот, чистка зубов ультразвуком полезна для здоровья зубов! С этой процедуры правильно начинать все стоматологические вмешательства. Чистка зубов ультразвуком не травмирует десны и не наносит вред эмали зуба. Наоборот, после чистки ультразвуком зубы станут гладкими, что будет препятствовать быстрому накоплению микробного налета и камней. Чем чище зубы, тем меньше риск возникновения заболеваний полости рта — кариеса, гингивита, пародонтита, пародонтоза.

С. Ю. Баранов, стоматолог-ортопед

УДАЛИЛИ ЗУБ? ЩЕКА ОПУХЛА? ПОЛОЩИТЕ РОТ ХЛОРГЕКСИДИНОМ ПОСЛЕ ЕДЫ. ОПУХОЛЬ МОЖЕТ ДЕРЖАТЬСЯ ДО 5 ДНЕЙ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЛОЖНОСТИ УДАЛЕНИЯ.

Намотай на ус

Выбираем туалетную бумагу

Цветная туалетная бумага может вызвать геморрой.

Раньше туалетную бумагу делали из старых книг, газет, другой макулатуры и никто не жаловался на проблемы со здоровьем. Сейчас бумага не серая, как прежде, а нарядная. Ее насыщают ароматизаторами, красителями и разными добавками. Не от того ли появляются раздражения кожи в паховой зоне и в местах непосредственного контакта бумаги и кожи? Этот вопрос задаем дерматологу Ирине Дмитриевне Яковлевой.

— Да, это так. Некачественная, яркая туалетная бумага может провоцировать развитие геморроя, воспаление ануса и даже рак прямой кишки. Это происходит из-за свинца, который входит в состав красителей дешевой туалетной бумаги.

Туалетная бумага должна быть изготовлена из чистой целлюлозы, без ароматизаторов, цветных принтов и оттенков. Лучше всего обычная бесцветная, белая бумага средней стоимости.

Ёшкин кот!

■ ЛИЦЕВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ВОЗНИКЛА В VI ВЕКЕ ДО НАШЕЙ ЭРЫ В ИНДИИ. ТАМ ОТРЕЗАЛИ НОСЫ ЗА СУПРУЖЕСКУЮ ИЗМЕНУ. ИХ ПЫТАЛИСЬ ВОССТАНАВЛИВАТЬ.

■ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ БЫЛ ИНТЕРЕСНЫЙ МЕТОД ОТ БОЛЕЙ В ОБЛАСТИ СПИНЫ: БОЛЬНОГО КЛАЛИ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ МЕЖДУ ДВУХ ДОСОК, СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ.

■ В XV ВЕКЕ КРАСНЫЙ ЦВЕТ СЧИТАЛСЯ ЛЕЧЕБНЫМ. БОЛЬНЫЕ НАДЕВАЛИ КРАСНУЮ ОДЕЖДУ, ОКРУЖАЛИ СЕБЯ КРАСНЫМИ ВЕЩАМИ.

Авторитеты дают советы

Есть на ночь или не есть?

ИЗВЕЧНЫЙ ВОПРОС В ШЕКСПИРОВСКОМ СТИЛЕ. КАК ВКУСНО ПИТАТЬСЯ И СОХРАНИТЬ СТРОЙНОЕ ТЕЛО?

Запретов нет, однако...

В общем-то, вы вольны есть, что заблагорассудится. Но получите совсем не тот результат, даже если будете сидеть на диете в остальное время суток и выполнять физические упражнения. Вот перечень запрещенных продуктов:

* жареная картошечка и всевозможные булочки, в том числе и хлеб;
* салаты из множества ингредиентов, приправленные майонезом, например оливье или селедка «под шубой»;
* макароны по-флотски и плов с жирным мясом;
* сгущенное молоко и сладости — пирожные, конфеты;
* блюда, приправленные чесноком, перцем и другими пряностями, возбуждающими вкусовые рецепторы;
* соленые продукты: именно соль задерживает жидкость в организме. Сильная отечность к утру не украсит никого.

На ночь не стоит сильно налегать на белковую пищу. Продукты с повышенным содержанием белка, например красное мясо, противопоказаны по вечерам. Чтобы такая пища переварилась, требуется много энергии, а это сильно нарушает сон. Алкогольные напитки хоть и не еда, но тоже под запретом, если не хотите растолстеть. Ведь как работает спортное? Да просто! Выпили рюмочку-другую, и начинаете снимать все «ограничители». Если, к примеру, захотелось прожаренного и подкопченного окорока, а на часах уже за полночь, вас это не остановит!

Вряд ли вы избавитесь от лишнего веса, если сидя на диете позволяете себе ужинать фруктами.

О порциях отдельный разговор

Нужно хорошенько поужинать хотя бы часа за три до ночного сна. Не то что набить живот, а так, чтобы не возникло потом желания еще что-то перехватить. Плотный же ужин непосредственно перед сном (или за час до того, как идти в кровать) замедлит пищеварительный процесс. Вы и не выспитесь как следует, и нарушите метаболизм. Бутерброды, густо приправленные майонезом, салаты, съеденные ближе к ночи, — верный способ нарушить сон. Вы же знаете, как важно хорошо высыпаться. Поэтому, чтобы сон был здоровым и глубоким, не стоит наедаться.

От конфет придется отказаться

Если на ночь съесть пищу, богатую углеводами, это даст серьезную нагрузку на печень. В позднее время вместо отдыха и сжигания жира организм будет трудиться над тем, чтобы переработать сахарозу. И уже потом приступит к основной миссии.

Более того, тем, кто по вечерам балуется сладкими продуктами, грозит угроза развития сахарного диабета. Особенно если вместо полноценного ужина пить чай с конфетками, фруктами, печеньями, пирожными, тортиками.

Фрукты только до 17.00

А вот тут поподробнее. Британские ученые сделали парадоксальное открытие. Фрукты нельзя есть на ночь и даже после пяти вечера — можно легко набрать лишние килограммы. И вряд ли вы избавитесь от лишнего веса, сидя на диете, если позволяете себе ужинать фруктами. При употреблении фруктов в организме начинает усиленно вырабатываться инсулин. Он усиливает аппетит, а не притупляет чувство голода. После яблочка или банана хочется съесть что-то еще, потом еще...

Г. М. Таран, врач-диетолог

Доктор рукола

ЭТУ ПРЯНУЮ ТРАВУ НАДО ЧАЩЕ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН, ТАК КАК У НЕЕ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ.

*** Салат с руколой отлично тонизирует организм, придаст энергии и жизненных сил.** Если предстоит тяжелый день, приготовьте на завтрак салат из руколы, чтобы быть активным столько, сколько нужно.

*** Рукола улучшает пищеварение.** Польза руколы для желудочно-кишечного тракта незаменима. Она улучшает выработку желудочных кислот, ускоряет процесс пищеварения и помогает нормальному усвоению пищи. Кроме того, салат с руколой — отличная профилактика запора или диареи.

*** Нормализует состав крови и ее текучесть.** Листья руколы повышают уровень гемоглобина в крови и предотвращают малокровие. Кроме того, препятствуют образованию тромбов в сосудах.

*** Укрепляет стенки кровеносных сосудов.** Залейте 50 г свежей измельченной травы руколы 500 мл кипятка. Настаивайте 4 часа. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды.

*** Контролирует уровень глюкозы в крови.** Салаты с руколой должны присутствовать в рационе диабетиков.

*** Укрепляет иммунитет.** Рукола защищает от вирусных и инфекционных заболеваний, поддерживает иммунную систему. Поэтому салаты из руколы особенно полезны в период эпидемий гриппа.

*** Рукола — прекрасное мочегонное средство.** В стакан кипятка насыпьте десертную ложку сухой травы. Дайте настояться 2 часа, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

*** Рукола — отличное отхаркивающее средство.** Она полезна при заболеваниях дыхательных путей и бронхов. Появился кашель? Добавьте в рацион салат из руколы.

*** Лечит раны и фурункулы.** Истолките в кашицу 8-10 листиков салата. Кашицу приложите к больному месту. Сверху прикройте полиэтиленом и закрепите повязкой. Меняйте 2-3 раза в день до улучшения состояния. Или выжмите сок из свежей зелени и нанесите на пораженное место. Обрабатывайте кожу 2-3 раза в день до заживления.

Ф. А. Игнатенко, фитотерапевт

Не навреди

НЕЛЬЗЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ РУКОЛОЙ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, КОЛИТЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК, ПРИ ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ПОДАГРЕ.

Похоже на инсульт. Что делать до приезда скорой?

Работаю в частном приюте для престарелых. Что нужно делать при подозрении на инсульт, пока не приедет скорая?

Ирина, Московская обл.

До ее приезда больного нужно уложить, приподняв верхнюю часть туловища и голову (головной конец) на 30-40°. Это положение наиболее благоприятно: улучшается отток крови от головы при сохраненном притоке, снижается давление на диафрагму, брюшное давление, что уменьшает отек мозга. Если есть тошнота и рвота, человека надо уложить на бок. Желательно измерить давление. Важно запомнить точное время появления симптомов. Когда больного доставят в больницу, на то, чтобы сделать компьютерную томографию (КТ) и ввести препарат, рассасывающий тромб (провести тромболизис), есть всего 3-4 часа от начала появления симптомов. Но тромболизис подходит не всем. Он применяется только при ишемическом инсульте, но исключается, если КТ показывает, что произошло кровоизлияние в мозг. Также нельзя проводить тромболизис, когда проявления инсульта вроде бы небольшие, а обследование показывает обширную зону поражения. Значит, перекрыт крупный сосуд, и восстановление кровообращения может вызвать кровоизлияние. Относительным противопоказанием для тромболизиса являются онкозаболевания, язвенная болезнь, склонность к кровотечениям. Осторожно эта процедура проводится тем, кому больше 80 лет, а также людям, которые недавно перенесли любую операцию.

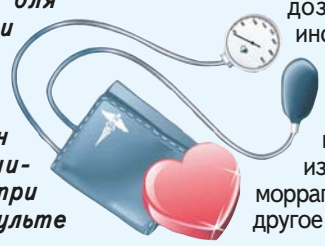
Признаки инсульта: нарушение речи, онемение половины лица и кривая улыбка, слабость и онемение руки и ноги с одной стороны, ухудшение зрения.

ПРИ НАРУШЕНИИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ВСЕГО 3-4 ЧАСА, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ГИБЕЛИ НЕЙРОНОВ.

Папа вдруг начал невнятно отвечать на вопросы...

Ему 69 лет. Измерила давление — 180/100 мм рт. ст. Дала таблетку для его снижения и вызвала скорую. Врач заподозрил инсульт. Что меня удивило: он сказал, что снижать давление при ишемическом инсульте нельзя. Почему?

Мария, Костромская обл.



При ишемическом инсульте мозг страдает из-за плохого кровообращения и нехватки кислорода: в сосудах, сдавленных отечными тканями, прекращается кровоток. Высокое давление рефлекторно проталкивает кровь даже через суженные сосуды, а если его снизить, то кислородное голодание усилится. Поэтому при ишемическом инсульте врачи не боятся давления у пациентов, даже если оно подскакивает до 200 мм рт. ст. Но иногда бывает, что врач заподозрил ишемический инсульт, а обследование (обычно проводится компьютерная томография) показывает кровоизлияние в мозг — геморрагию. Тогда требуется другое лечение.

И. В. Травова, врач скорой помощи

Забрал к себе больного дядю...

Прочитал, что только 15-20 человек из 100 после инсульта более-менее восстанавливаются. Можно ли как-то улучшить реабилитацию? Я недавно забрал к себе больного дядю...

Игорь, Липецкая обл.

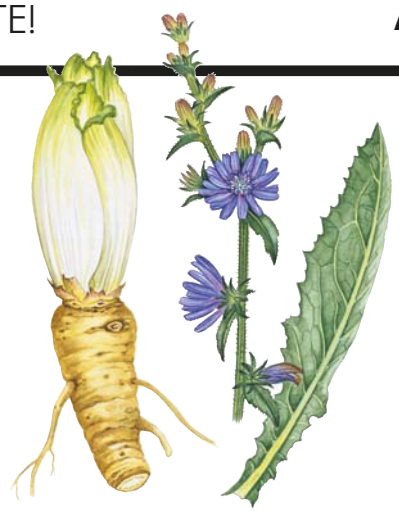
После инсульта первые 5-7 дней считаются острейшим восстановительным периодом, до 28 дней — острым и ранний восстановительный период длится до полугода. Эти шесть месяцев наиболее благоприятны для успешной реабилитации, поэтому их нужно использовать по максимуму. Как? Когда выписывают больного, дают задание, что делать больной рукой: поддергивать брюки, застегивать пуговицу. Хорошо, если семья приобретет специальные ложки и тарелки, приспособления для надевания носков, предназначенные для перенесших инсульт. Надо любым способом разрабатывать пораженную руку, занимаясь знакомым делом. Если человек увлекался рыбной ловлей, пусть собирает удочку и готовит снасти. Раньше ремонтировал часы? Значит, надо брать отвертку и возвращать к жизни старые ходики. Такая мотивация действует гораздо лучше, чем просто механическое выполнение упражнений. Хотя нельзя забывать и о них.

А восстановить речь поможет логопед. При инсульте бывают два вида нарушения речи: когда человек сам не говорит или делает это с трудом и когда не понимает смысла обращенных к нему слов. Ему что-то говорят, а он смотрит с недоумением, раздражается. Элементарные слова «возьми», «поешь» для него могут звучать как китайская грамота. Он слышит звуки, а отреагировать не может. Тогда надо говорить и показывать.

Все время поддерживайте больного психологически. Он не должен поддаваться депрессии. Ему необходимо бороться, быть терпеливым, настраиваться на лучшее. Не падать духом самому и не позволять этого родным. Кстати, окружающие должны быть оптимистично настроены. Это передается пострадавшему от инсульта и побуждает его к выздоровлению. У оптимистов, вокруг которых царит позитивная атмосфера, мозг восстанавливается лучше. Помогут и антидепрессанты.

В. Ю. Калистратова, специалист по сосудам

ХОРОШО, ЕСЛИ СЕМЬЯ ПРИОБРЕТЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЛОЖКИ И ТАРЕЛКИ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ НАДЕВАНИЯ НОСКОВ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ.



ЦИКОРИЙ ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ. ЗАЛЕЙТЕ 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТРАВЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Советы кардиолога

Стенокардия — коварный недуг

ЭТО ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. ЕЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ ГРУДНОЙ ЖАБОЙ.

Симптомы болезни. Периодически возникают приступы сжимающей (давящей) боли в левой половине грудной клетки, отдающие в левую руку. Это вызывает чувство страха и слабость. Повышенное кровяное давление, тучность и диабет способствуют преждевременному развитию атеросклероза и появлению первых симптомов стенокардии.

Если сердце уже нездорово:

* исключите из диеты все жиры животного происхождения;
* откажитесь от продуктов животного происхождения как от источников холестерина. Особенно богаты холестерином мозги, яичный желток, сливочное масло, сметана, сливки, сыры, печень, почки;
* дважды в день гуляйте на свежем воздухе, взяв с собой таблетки нитроглицерина;
* для предупреждения приступов боли за грудиной принимайте лекарство до ожидаемого приступа;
* занимаясь физическим трудом или упражнениями, не доводите себя до физического переутомления;
* нельзя подниматься на верхние этажи по крутым ступенькам или в горы, носить тяжести и гулять на холодном ветру;
* следите за регулярностью опорожнения кишечника, прибегайте при необходимости к слабительному;
* забудьте о спиртном — алкоголь нарушает обмен веществ.

Лечат стенокардию и народными методами. Однако обязательно обсудите это с вашим лечащим врачом.

* При стенокардии, сопровождающейся одышкой, поможет чеснок с медом. В эмалированную посуду отожмите сок 10 лимонов (для этого их можно пропустить через мясорубку), добавьте 5 измельченных головок чеснока и смешайте все с 1 л меда. Поставьте в прохладное место на неделю. Принимайте по 4 чайн. ложки 1 раз в день, медленно, с паузой перед приемом очередной порции. Курс лечения — 2 недели.
* Помогает настой боярышника и шиповника: 7 ст. ложек (с верхом) смеси ягод боярышника и шиповника залейте 2 л кипятка. Настаивайте сутки. Процедите, отожмите набухшие ягоды и поставьте настой в холодильник. Пейте по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая в течение 2-3 недель. Настой помогает больным, которые держатся только на нитроглицерине.
* Полезен сок свежей травы пустырника. На зиму его можно законсервировать. Залейте сок спиртом или водкой в соотношении 1:1. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение месяца.
* При хронических нарушениях коронарного кровообращения, учащенном сердцебиении и нарушении пульса: заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченного корня валерианы. Настаивайте ночь в термосе. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

И. З. Тулеев, кардиолог, врач высшей категории

■ Откажитесь от курения. Никотин является сильным сосудосуживающим средством.
■ Пейте соки и настойки цветов и листьев боярышника — по 50-60 капель 2-3 недели.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ДОЛГАЯ, ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ! ОТМЕНИТЕ БОЛЕЗНИ!

Есть у меня товарищ. Год назад он звонит мне в восторге — нашёл средство от всех своих болезней! И это просто и недорого!

Я, конечно, не стал его расстраивать — пусть человек порадуется! Но мы же все понимаем, что хорошие средства должны быть дорогими. Так я думал, пока не встретил его недавно… Я был в шоке! Цветущий вид товарища просто потрясал! Как же он умудрился экономить и при этом иметь удивительно здоровый вид?! Бодрую походку, ясный взгляд. Он за год будто помолодел лет на 15! Я тоже так хочу! Вот и поинтересовался: как он «дошёл до жизни такой»?!

Хотите узнать этот секрет? Тогда читайте! И вы узнаете, как вернуть здоровье. А это вам не шутки!

С чего всё началось

Оказалось, всё началось с медицинской статьи о возрастных болезнях. Вот скажите, почему с возрастом мы всё больше болеем? Да потому, что наши кровеносные сосуды забиваются, капилляры, по которым кровь доходит до клеток, закрываются. Снижается кислородная ёмкость крови.

Это как река в засуху — она мелеет, вода застаивается и «цветёт». Рыба задыхается без кислорода и гибнет. Засыхают растения на берегу. Это просто экологическая катастрофа!

Вот так и ваше кровоснабжение — «река жизни» «мелеет». Клетки тканей и органов голодают и задыхаются. Здравствуйте, болезни! А что делать? Ведь — возраст…

Но всё не так безнадёжно! Кровоснабжение организма можно восстановить! Медики выяснили, что оно зависит от эффективности дыхания! Вот так! Получается, что если у вас болит голова, скачет давление, проблемы с памятью, падает зрение, ноют суставы, неприятности с пищеварением, слабость и вялость… то часто всё это от загрязнения лёгких и неэффективного — «неправильного» — дыхания! И это медицинский факт!

Так, а что это тогда за «правильное» дыхание такое? Это дыхание за счёт движения диафрагмы — мускулистой перегородки, разделяющей лёгкие и ЖКТ. А уж это диафрагмальное дыхание запускает хорошее кровообращение и восстановление всех органов! Недаром диафрагму называют «вторым сердцем», а йоги и медики придумали такое количество дыхательных гимнастик. Вот только освоить их без наставника не получится. Так что же делать нам, простым людям? Как очистить лёгкие и освоить «правильное» дыхание?

Целительное дыхание — без проблем!

Наши российские учёные — профессор, доктор физико-математических наук Е. Ф. Кустов и академик Международной академии экологической реконструкции, член-корреспондент Международной академии экологии и природопользования, доктор философии, кандидат биологических наук, автор теории и технологии эндогенного дыхания В. Ф. Фролов нашли выход из положения!

В 90-х годах они придумали и рассчитали дыхательный тренажёр, который даже эффективнее дыхательных упражнений! На этой основе и был создан современный аппарат — «Универсал-2011». Он имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора № РЗН 2017/5928. После серии клинических испытаний был рекомендован для применения Минздравом России. Уникальность конструкции прибора защищена патентом РФ № 112044.

«Универсал-2011» — новейший многофункциональный оздоровительный аппарат. И им может пользоваться любой человек! И что особенно здорово — он помогает даже лежачим больным, которые не могут делать упражнения! «Универсал-2011» — это путь к вашему здоровью и бодрости!

Один аппарат — пять путей к здоровью!

Для здоровья совершенно необходимо отличное снабжение кислородом всех органов. Ведь без воздуха человек может прожить от силы несколько минут! Поэтому понятно, что лёгкие должны хорошо работать. Что для этого надо?

Очиститель лёгких

Чтобы ваши лёгкие хорошо снабжали кислородом организм, их надо очистить от грязи и слизи. Ведь мы вдыхаем загазованный и пыльный воздух. А кто-то ещё и курит… Учёные подсчитали, что за год в лёгких оседает целый килограмм грязи! Вот стенки альвеол (мелких пузырьков лёгких, через которые кислород попадает в кровь) и перекрываются коркой грязи. Кислород не попадает в кровь и клетки начинают задыхаться. А мы начинаем болеть, слабеть (энергетика организма падает).

«Универсал-2011» спасёт вас от этого! Его уникальная особенность в том, что он создаёт пневмовиброэффект и очищает ваши лёгкие! Пульсация «встряхивает» альвеолы лёгких, и грязь отслаивается от их стенок, а при выдохе выводится из лёгких. Вы можете смеяться, но это похоже на работу вантуза — когда он бросками давления-разрежения раскачивает и вытаскивает засор из труб!

Вот так пузырьки альвеол очищаются, а схлопнувшиеся — расправляются. Даже шахтёры, маляры и курильщики могут очистить свои лёгкие! На такое не способен ни один другой дыхательный тренажёр! Причём всё получается само собой! Вот что значит правильный расчёт и отличная конструкция аппарата!

Гипоксикатор

«Универсал-2011» улучшит ваше клеточное дыхание за счёт эффекта гипоксикации. Что это? А вот что: кратковременное увеличение количества углекислого газа в лёгких и недостаток кислорода в крови, которые вызывают небольшое кислородное голодание клеток. Они подают сигнал — «мало кислорода! задыхаемся!». Мозг бьёт тревогу и отдаёт команду — надпочечники вырабатывают гормон эритропоэтин, и красный костный мозг запускает производство эритроцитов, переносящих кислород. Кровь активируется. Вдобавок раскрываются новые капилляры. Углекислый газ в крови уже в норме, но организм продолжает отрабатывать тревогу. А значит, улучшается клеточное дыхание и энергетика. Восстанавливается полноценная работа лёгких, сердца, снижается уровень холестерина в крови, нормализуется давление, снимаются аллергические реакции. Ваш организм восстанавливается!

В Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге исследовали, как активируются кровеносные капилляры от воздействия различных дыхательных систем. Оказалось, что количество капилляров при дыхании на тренажёре типа «Универсал-2011» увеличивается в 10 раз! Вот так обеспечивается усиление питания мозга, суставов, всех органов! С «Универсал-2011» усиление энергетики ваших органов и их «омоложение» обеспечены!

Активатор газонасыщения крови (кислородом и азотом воздуха)

«Универсал-2011» увеличивает объём и текучесть крови за счёт увеличения количества растворённого в ней воздуха. Улучшает кислородную ёмкость крови и снабжение клеток кислородом. А вы знаете, что это жизненно важно не только для энергетики организма?

Так вот, ещё в 1931 году доктор Отто Варбург совершил открытие:

«Все формы рака сопровождаются двумя симптомами: закислением и недостатком кислорода. Все здоровые клетки нуждаются в кислороде, и только раковые клетки могут развиваться без него — это правило, не имеющее исключений».

Раковые клетки не могут выжить в щелочной среде и при высокой концентрации кислорода в крови. За это открытие доктор Варбург получил Нобелевскую премию.

Так что, пользуясь тренажёром «Универсал-2011», вы не просто насыщаете кислородом кровь, а ещё и снижаете вероятность заболеваний.

А ещё вы запускаете самовосстановление органов и хрящей суставов. Ваш мозг получает достаточно кислорода, отчего улучшается память и ясность ума, зрение, проходят головные боли.

И это далеко не всё! «Универсал-2011» — это потрясающий:

Тренажёр бронхолёгочных мышц, диафрагмы и феноменальный по эффективности массажёр внутренних органов

С широчайшей регулировкой нагрузки! Вы усилите своё дыхание и поднимете жизненные силы без надрыва! А регулярные занятия обеспечивают перестройку типа дыхания на правильное — диафрагмальное (животом). Это потрясающе эффективный массаж всех внутренних органов! А значит — хороший сон, регулярный стул, нормальное давление, отличная память и прекрасное кровоснабжение суставов!

Максимальная эффективность без лишних затрат времени и сил!

Также «Универсал-2011» необходим при простудах, потому что это отличный:

Ингалятор бронхов и лёгких

Причём ингаляция возможна не только через рот, но и через нос! А значит, возможно эффективное лечение насморка. Это редкая возможность! А термостатирующая ёмкость позволяет долго сохранять температуру ингаляционного раствора. И есть замечательная возможность ингаляции сразу несколькими эфирными маслами без их смешивания! Это один из лучших ингаляторов!

Хорошее дыхание — хорошее здоровье!

«Универсал-2011» — эффективнейший способ поддержать и вернуть ваше здоровье! Методики дыхания с «Универсал-2011» специально разработаны доктором Е. Л. Вериго. Вы ощутите положительный результат уже после 3–4 занятий! А через пару недель параметры дыхания могут возрасти.

«Универсал-2011» — это просто ваше спасение: он поддержит силы вашего организма и хорошее кровообращение без интенсивных физических упражнений. Представляете — вы сидите у телевизора или компьютера, читаете книгу — и просто дышите. А получаете чистые лёгкие, здоровое сердце и сосуды, ясный ум, нормальный обмен веществ, подвижные суставы, массаж органов брюшной полости, хорошее пищеварение и регулярный стул. Вы можете избавиться от болезней мочеполовой системы, даже камни в почках и простатит могут отступить!

«Дыхание жизни» — не пустые слова! С «Универсал-2011» ваш организм восстанавливается и будто молодеет! Жизнь обретает яркие краски! Так не откладывайте своё здоровье «на потом»!

~~3 900 руб.~~ Экономия 1 910 руб.

1 990 руб.

Является медизделием

Акция!

При покупке двух аппаратов «Универсал-2011» вы получите скидку 500 рублей на турмалиновый пояс!*

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «УНИВЕРСАЛ-2011»

Бесплатный звонок для РФ

8 (800) 777-67-92

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ П-26

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег.уд №РЗН 2017/5928 *Акция действует с 14.04 по 26.05.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Авторитеты дают советы

Как язва желудка становится раком...

ЕСЛИ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ НЕ ЛЕЧИТЬ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБОДЕНИЮ ЯЗВЫ И ДРУГИМ СЕРЬЕЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ, ОПАСНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ.

Прободение язвы

Быстро развивающаяся язвенная болезнь часто осложняется прободением язвы. А при прободении даже самый стойкий человек в один момент сгибается от боли. Что такое прободение язвы? Представьте себе желудок — по сути, это полый мешок, заполненный неким количеством еды и кислотного желудочного сока. При прободении язвы она пробивает стенку желудка насквозь, и все содержимое из желудка вместе с едким желудочным соком вытекает в брюшину. Это и вызывает нестерпимую боль.

Прободение язвы происходит внезапно. И если уж оно случилось, ждите, что, возможно, оно будет сочетаться с кровотечением. Прободение язвы легко вызвать, если часто мучить желудок острой, жирной, жареной и соленой едой.

Симптомы прободения язвы желудка: человек внезапно сгибается от приступа сильнейшей боли в верхней части живота или пупка. Мускулы живота сильно напрягаются, образуя так называемый доскообразный живот. Боль равномерно перемещается в подвздошную область, под ложечку. Мучения больного с прободением язвы быстро не закончатся, без оказания медицинской помощи он умрет лишь через несколько дней — от перитонита (гнойного воспаления брюшины).

Если произошло прободение язвы, спасти может только оперативность и грамотность докторов скорой помощи. В стационаре с помощью современных методик — эндоскопической техники, — если сумеют, выполнят операцию и остановят кровотечение. Но, возникнув один раз, оно может в любой момент повториться...

Стенки желудка спаиваются с другими органами

Нередко при язвенном заболевании стенки желудка спаиваются с одним из соседних органов, например с кишечником или поджелудочной железой. Постепенно язва проникает в этот орган. Такая ситуация менее опасна, чем прободение язвы, потому что в этом случае язва все же остается закрытой, и инфицирования брюшной полости бактериями не происходит. Но и при таких спайках можно умереть. Особенно опасно, если язва проросла в поджелудочную железу. Этот орган очень чувствителен к разным травмам. Когда его атакует язва, в считанные часы может развиться острый панкреатит, а он сам по себе еще опаснее любого осложнения язвенной болезни. Чаще всего такая трагедия случается у хронических больных язвенной болезнью, которые хоть и лечатся, но не доводят лечение до конца. А вот прободение чаще происходит у молодых людей с маленьким стажем заболевания.

ЕСЛИ ПРИ ЯЗВЕ ПОСЛЕ ЕДЫ БОЛИ УСПОКАИВАЮТСЯ, ТО ПРИ РАКЕ ЖЕЛУДОК БОЛИТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРИЕМА ПИЩИ, И БОЛИ СТАНОВЯТСЯ ПОСТОЯННЫМИ, МУЧИТЕЛЬНЫМИ.

Кровотечение из язвы

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки часто начинается внутреннее кровотечение из пораженного органа. Сама по себе язва — это рана в стенке желудка или кишечника. Если не лечиться, она распространяется глубже и может дойти до кровеносного сосуда и разъесть его стенки. Таких сосудов в желудке много, а сосудистая сеть этого органа большая, поэтому язвенное заболевание часто осложняется внутренним кровотечением. Чаще всего кровотечение из язвы возникает внезапно, без видимых на то причин. Но если кто-то из язвенников хочет ускорить событие и спровоцировать кровотечение, надо с утра, не позавтракав, выкурить несколько сигарет подряд, выпить крепкий кофе и отправиться на работу, где обязательно пару раз отлично понервничать. Уверяем, умереть от внутреннего кровотечения вы можете очень скоро.

Симптомы внутреннего кровотечения: внезапное появление чувства беспомощности, головокружение, прохладный пот, сонливость, чувство ужаса, учащение пульса. Когда в желудке накопится много крови, больного может вырвать. Из-за взаимодействия с соляной кислотой кровь становится темно-коричневой (рвота «кофейной гущей»). Бывает, что кровотечение развивается медленно, и больной, сам того не ведая, успевает переварить изрядное количество своей крови. В таком случае стул становится черным — это очередной признак кровотечения в желудке или кишечнике. Самые опасные — кровотечения из больших сосудов. За 15-20 минут человек может потерять несколько литров крови. Такое кровотечение — самый верный и стремительный метод уйти на тот свет. Больные, которые упорно отказываются лечиться, рано или поздно погибают или от внутреннего кровотечения, или от прободения язвы.

Стеноз привратника

Что такое привратник? Это конечный отдел желудка, соединяющий его с двенадцатиперстной кишкой. В зоне привратника язвы образуются особенно часто, потому что здесь любит поселяться зловредная бактерия хеликобактер, провоцирующая образование язвы. К тому же кислотность желудочного сока там самая высокая. Но хеликобактеру все нипочем. По анатомическому строению привратник желудка — это узкий канал, снабженный мышечными кольцами, которые могут сокращаться и расслабляться. При сокращении привратник закрывается, и полость желудка отделяется от полости кишечника. При расслаблении привратник расширяется, и часть еды из желудка переходит в двенадцатиперстную кишку для переваривания. При стенозе привратника происходит его необратимое сужение и деформация. Если язва поражает этот отдел, выход из желудка практически преобразуется в большой твердый рубец, который не пропускает пищу в двенадцатиперстную кишку.

Первые симптомы стеноза привратника могут появиться спустя много лет после начала язвенной болезни. Все начинается с чувства переполнения желудка после приема пищи, тяжести и болей в желудке, кислой отрыжки с неприятным запахом. Человек жалуется на то, что спустя длительное время после приема пищи слышит, как в желудке «плещется жидкость», желудок словно переполнен.

Характерный симптом стеноза привратника — рвота. На поздних стадиях заболевания, когда язва фактически уже перекрывает выход из желудка в кишечник, рвота возникает каждый раз после приема пищи. Это облегчает мучения больного, но обрекает его на гибель от истощения. Потому что рано или поздно сообщение между желудком и кишечником нарушается окончательно.

Лечение стеноза привратника только хирургическое. В ходе операции пораженную часть желудка удаляют, а здоровую часть органа сшивают с двенадцатиперстной кишкой для восстановления проходимости.

Рак желудка

Злокачественное перерождение язвы желудка — самое серьезное осложнение язвенного заболевания. Поверхность рака желудка очень похожа на язву, поэтому врачу трудно их отличить. Язва может перерождаться в злокачественное образование, а может появиться на раковой опухоли, но это бывает реже.

Злокачественной язва становится у людей, страдающих ею на протяжении всей жизни. Рак желудка может долго не заявлять о себе. Первые симптомы рака — это появление других болей, не характерных для язвенного заболевания. Если при язве после еды боли успокаиваются, то при раке желудок болит независимо от приема пищи, и боли становятся постоянными, мучительными. Непереносимость пищи, потеря веса тоже яркие симптомы рака желудка. Выявленный на начальных стадиях, он вполне излечим — хирурги удаляют пораженную часть желудка. Но на поздних стадиях рака, при наличии метастазов в другие органы рак трудноизлечим и операция зачастую не дает положительных результатов.

Инна Нориковна Скабеева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Будь начеку!

■ ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ЯЗВЕННИКОВ ХОЧЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, НАДО С УТРА, НЕ ПОЗАВТРАКАВ, ВЫКУРИТЬ НЕСКОЛЬКО СИГАРЕТ ПОДРЯД И ВЫПИТЬ КРЕПКИЙ КОФЕ.

■ ПРИ ЖЕЛУДОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ БОЛЬНОГО МОЖЕТ ВЫРВАТЬ. ИЗ-ЗА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ С КРОВЬЮ РВОТА СТАНОВИТСЯ ПОХОЖЕЙ НА КОФЕЙНУЮ ГУЩУ.

■ САМА ПО СЕБЕ ЯЗВА — ЭТО РАНА В СТЕНКЕ ЖЕЛУДКА ИЛИ КИШЕЧНИКА. ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, ОНА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГЛУБЖЕ И МОЖЕТ ДОЙТИ ДО КРОВЕНОСНОГО СОСУДА И РАЗЪЕСТЬ ЕГО СТЕНКИ. ТАКИХ СОСУДОВ В ЖЕЛУДКЕ МНОГО.

Бабушкины рецепты

При воспалении лёгких

Разогрейте 100 г сливочного масла до 60°С. Добавьте 10 г измельченного прополиса и, непрерывно помешивая, нагревайте до 70°С. Продолжая мешать, держите смесь на огне 10 минут. Затем в горячем виде отфильтруйте через марлю и охладите. Принимайте с теплым молоком по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1,5 часа до еды.

Аллергия на цитрусовые?

Натрите на пластмассовой терке большое зеленое яблоко, добавьте 2 ст. ложки отрубей. Перемешайте и залейте стаканом простокваши. Ешьте на завтрак в течение 1-2 недель. Этот рецепт поможет наладить пищеварение, выведет шлаки из кишечника, улучшит работу печени и нормализует микрофлору. Но самое главное, не будет аллергии на цитрусовые.

Замучил радикулит?

Смешайте по 2 ст. ложки сметаны, измельченных на терке корня хрена и корнеплода черной редки. Выложите смесь ровным слоем на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту. Прикройте сверху компрессной бумагой, утеплите и зафиксируйте бинтом. Держите компресс до появления сильного жжения. Процедуру делайте на ночь через день.

Баба Таня, Ростовская обл.

Болят колени...

Боли не периодические, просто, когда поднимаюсь по лестнице или сижу на корточках, начинают ныть. Есть ли повод беспокоиться? Или со временем боль пройдет?

М. Калиева, Дагестан

Артроз не пройдет, и не ждите!

Артроз — это изнашивание хрящей. При сильной боли в суставах наружно используйте противовоспалительные мази (дешевая «Бом-Бенге» или бутадионовая, но лучше крем «Долгит», «Диклофенак», «Вольтарен», «Пироксикам», «Фастум-гель») или димексид (разведенный). В аптеках продают концентрат димексида, его надо развести (1 часть препарата на 2-10 частей воды, максимум разрешается 50%-ный раствор, то есть 1:1). Им смачивают ткань, которую прикладывают к больному суставу, накрывают полиэтиленом, а сверху утепляют теплым шарфом. Компресс держат 20-30 минут, курс — 1 раз в день в течение 10-15 дней. Особенно сильный эффект от димексидовых компрессов будет, если перед процедурой сустав смазать «Вольтареном» или бутадионовой мазью. При жжении компресс надо снять! Если желудок здоровый, внутрь принимают «Ортофен» (по 1 таблетке 2-3 раза в день в течение 5 дней). Если больной, препарат заменяют на «Мовалис», «Нимесил» или целекоксиб («Целебрекс») 2 раза в день.

Воздействие на сустав холода или тепла может уменьшить боль. Трудно предугадать, какое лечение в вашем случае будет более эффективным. Поэтому надо попробовать оба способа и выбрать тот, который помогает именно вам.

Когда боль уменьшится, нельзя:

* носить тяжести, перегружать суставы;
* долго стоять и ходить, особенно по неровной местности или по лестнице;
* бегать, прыгать, заниматься тяжелой физической работой.

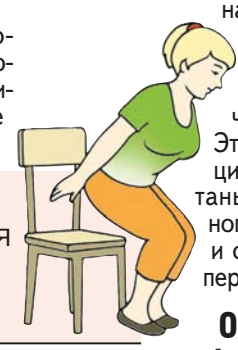
Как защитить свои колени?

* Пользоваться тростью при долгой ходьбе и стоянии;
* носить обувь на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой, например кроссовки;
* проверяться на плоскостопие и, если оно есть, использовать стельки-супинаторы;
* при легких обострениях проходить курсы физиотерапии. Можно купить прибор для домашней физиотерапии, лучше выбрать с магнитно- и лазеротерапией;
* заниматься лечебной физкультурой (не простой, а именно лечебной!), также полезны плавание и гимнастика в воде;
* полезно также санаторно-курортное лечение, где есть радоновые и сероводородные источники, грязелечение, плавание в море и процедуры с морской водой;
* при избыточном весе ограничить жирное, сладкое, мучное.

ДЕЛАЙТЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛЕНЬЮ ОТ КОЛЕНА ПО ЧАСОВОЙ И ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

Надо принимать хондропротекторы

Они нормализуют обмен в хрящевой ткани суставов. Это «Артра», «Дона», «Структум», «Терафлекс», «Хондрозамин», «Хондроитин», «Глюкозамин». Не путайте их с БАДами! Основу настоящих хондропротекторов составляют хондроитина сульфат и глюкозамина сульфат. Это природные вещества, они содержатся в пище и являются составными компонентами суставных хрящей, поэтому при их недостатке поврежденный хрящ не восстанавливается. «Хондрозамин» — это отечественный аналог лучшего препарата «Терафлекса», только в 2 раза дешевле. На курс требуется 3-4 упаковки, принимают по 2 капсулы 2-3 раза в сутки. Курс — 3 месяца, затем на 1 месяц сделать перерыв и повторить курс. Полноценное лечение хондропротекторами начинается после снятия воспаления, когда боль уменьшилась. Принимать хондропротекторы внутрь надо долго, так как действовать они обычно начинают спустя 3 месяца, а устойчивый эффект дают минимум через полгода. Эти лекарства специально разработаны для длительного приема внутрь и обычно хорошо переносятся.

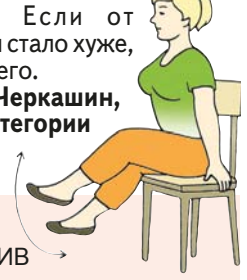


ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРИСЕДАНИЯ НА СТУЛ ИЛИ ПОЛУПРИСЕДАНИЯ МЕДЛЕННО. ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ НЕ НРАВЯТСЯ КОЛЕНЯМ.

О лечебной физкультуре

Выполняйте приседания на стул или полуприседания в небыстром темпе. Повторяйте 10-15 раз. Полные приседания вредны! Полезны вращения голенью на весу. Надо поднять одну ногу на 90°, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом бедро этой ноги должно оставаться неподвижным. Повторяйте 10-15 раз. Еще одно упражнение: сядьте свесив ноги и болтайте ими. Количество движений увеличивайте постепенно. Если от упражнения стало хуже, не делайте его.

В. Я. Черкашин, врач II категории



НАЙДИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСИДЕТЬ СВЕСИВ НОГИ И БОЛТАЯ ИМИ ВПЕРЕД-НАЗАД.

Худеем...

Правила безопасности

1 **Важно обойтись без жестких диет.** Жесткая диета вызывает нехватку микроэлементов в организме. Зимой это подрывает способность сопротивляться инфекциям. Выход — разгонять обмен веществ, питаясь 6 раз в день порциями по 150 граммов. Последний прием пищи — в 19 часов. На ночь — стакан кефира.

2 **Напитки — горячие.** Перед едой пейте горячий чай с корицей — это уменьшает аппетит. Добавьте в напиток лимон для тонуса. К еде приступайте через 15 минут. Перекусы замените чаем или напитком из цикория с молоком — молока должно быть не больше 1/4 чашки.

Важно! Не добавляйте сахар. Если хочется сладкого, замените его на сухофрукты — сушеные яблоки, курагу, чернослив, финики, домашнюю пастилу.

3 **Супы — каждый день.** Супы хорошо насыщают, но при этом не содержат много калорий. Варите их на овощном или курином бульоне без картофеля и макаронных изделий. Поджарку не делайте — лук и морковь кладите свежими. Овощные супы-пюре ешьте не только на обед, но и на ужин — из фасоли и тыквы. Порция — 200 граммов.

4 **Не поддавайтесь депрессии.** Депрессия заставляет переедать, причем постоянно: и утром, и в обед и во время ужина. За хорошее настроение отвечает серотонин. Он вырабатывается, если ежедневно съедать 1 банан, 1 морковь, 1 яйцо, 100 г курятины или индюшатины, кусок цельнозернового хлеба, горстку орехов, листовую зелень, гречку, овсянку, апельсин.

Ф. М. Джиоева, диетолог

Авторитеты дают советы

Правила жизни с подростком

МНЕНИЕ ИЗВЕСТНОГО ПСИХОЛОГА МИХАИЛА ЛАБКОВСКОГО.

Всего два вопроса мучают подростков...

Первый: неужели я такой, как все? И второй: неужели я не такой, как все? И непонятно, что больше пугает. На первый план выходят проблемы с размером пениса у мальчиков, груди — у девочек, роста, внешности в целом, популярности в своей среде. Меняется круг тех, чье мнение значимо для подростка. Родители из него надолго выпадают, и их место занимают одноклассники, старшие ребята, ровесники противоположного пола.

Подростковый возраст — это возраст жесткого неприятия себя и крайней нестабильности психики. Стабильной психика становится только к 30 годам. Такие психические расстройства, как шизофрения, булимия, анорексия, начинаются как раз в подростковом возрасте.

Собственные подростковые неврозы и переживания накладываются на необходимость сдавать экзамены и на неврозы и истерики родителей по поводу учебы. В России это все особенно страшно, потому что (возможно, из-за страха перед армией у мальчиков) считается, что поступить в институт надо сразу же после школы, иначе все — жизнь не удалась... За границей из средней школы в высшую идут только круглые отличники и дети из самых богатых семей. Остальные определяются с выбором профессии, работают, ищут себя и поступают в университеты уже более-менее зрелыми людьми.

Какие вопросы волнуют родителей подростков?

Почему подростки врут?

У вранья может быть три причины: страх перед наказанием (или перед выяснением отношений), выгода (если он крадет, например), психопатология (немотивированное вранье). Матери по-разному пытаются воздействовать на подростков. Некоторые практикуют, например, такие заявления: «Але, ты обещал быть дома в 22.00! Сейчас полночь! Я не могу до тебя дозвониться! У меня давление 220 на 100! Выпила дома весь валокордин с корвалолом. Скорая ко мне уже едет...» А ребенок не хочет считаться виновником преждевременной кончины матери. Он говорит что-то вроде: «Мама, спокойно, я помогаю спасателям на пожаре, двух котов уже вынес, сейчас бегу за младенцем». Каждый изгаляется во вранье, как может. И путь этот тупиковый и порочный.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТЫВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ДОВЕРИЕ И СВОБОДУ. А ВОТ ЗАПРЕТЫ И КОНТРОЛЬ СКОРЕЕ ПРОВОЦИРУЮТ ЖЕЛАНИЕ ПОПРОБОВАТЬ, ПОДТАЛКИВАЮТ К ЗАПРЕТНЫМ ПЛОДАМ.

Почему начинаются проблемы с наркотиками?

Считается, что в благополучной семье этого не может быть. А что называется благополучием? Как раньше писали в характеристиках: «не привлекался, не состоял, не замечен»? Взять, к примеру, фильм «Нежный возраст» Соловьева. Там как раз про то, как развлекаются дети из благополучных семей... Обычно, если в семье действительно подлинное психологическое благополучие, то есть хорошие отношения, доверие и любовь, проблемы с наркотиками носят очень временный характер. В отношениях с детьми жизненно необходимо доверие. Если с ранних детских лет ребенку предлагается самому принимать решения, то он вырастает самостоятельным и ответственным человеком. Сможет понять, что такое хорошо и что такое плохо, и отказаться от соблазна. И именно в этом залог спокойствия родителей, а не в постоянном, невротическом, тотальном контроле: «Ты где? Ты когда? Ты с кем?»

Выбросьте из головы, что можете что-то контролировать, когда детям уже по 14-16 лет. Самостоятельность воспитывается через доверие и свободу, которых, к сожалению, родители дать не могут из-за своей патологической тревожности, из-за своих страхов. А вот запреты и контроль скорее провоцируют желание попробовать, подталкивают к запретным плодам.

Практика показывает, что «переболеть» всем этим (курением, алкоголем, наркотиками) легче в подростковом возрасте. Лучше в 14, чем в 20... Это как ветрянка — чем позже болеешь, тем тяжелее переносится и тем хуже последствия.

Если ценой невероятных усилий вам удалось сохранить подростка некурящим вплоть до окончания школы, то уж в институте (да где бы ни было) он оторвется. Хорошо, если не пустится во все тяжкие, но пробовать запретные плоды начнет напропалую, и это совершенно естественно.

Девочка никак не может догнать сверстниц

Все одноклассницы грудастые, высокие, фигуристые... Какие правильные слова подобрать, чтобы утешить? Самое правильное, самое важное и, наверное, самое трудное — научить ребенка любить свою внешность просто за то, что это его уникальная внешность. И такой больше нет ни у кого. И отучить жалеть себя и жаловаться. Все эти «я урод», «посмотри, какой у меня кривой нос» говорятся, чтобы услышать бурные опровержения. Пару раз можно поутешать и сказать, какая она на самом деле красавица, но втягиваться в эти беседы, постоянно убеждать ребенка в его неотразимости не стоит. Он пытается манипулировать, вызвать сочувствие... «У меня попа квадратная!» — «Да, и че?»

САМОЕ ПРАВИЛЬНОЕ, САМОЕ ВАЖНОЕ — НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЛЮБИТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ ПРОСТО ЗА ТО, ЧТО ЭТО ЕГО УНИКАЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ. И ТАКОЙ БОЛЬШЕ НЕТ НИ У КОГО.

Важно поверить в свою уникальность, перестать жалеть себя и понять, что в соревновании, у кого красивей попа, проиграют все! Даже мисс мира состарится. А вот уверенных в себе победить практически невозможно.

Ребенок сутками сидит в соцсетях

А кто купил ему планшет, компьютер, смартфон? Да, конечно, они есть у всех — друзей, ровесников, одноклассников... Другое дело, если не получается договориться об ограничении по времени. Тогда выхода два: или договариваться, или отнимать и наказывать. 1,5 часа в будни и 4 часа в выходные — вот время, которое я считаю приемлемым. Вопрос уже не в соцсетях, а в зависимости. Любая зависимость, склонность впадать в зависимость — это серьезная психическая проблема, которая сказывается на многом в жизни. Поэтому не бойтесь быть «плохими», и если ребенок сам не контролирует время, проводимое в соцсетях, придется это делать вам. Причем твердо, без сомнений и жалости.

Как наказывать подростков?

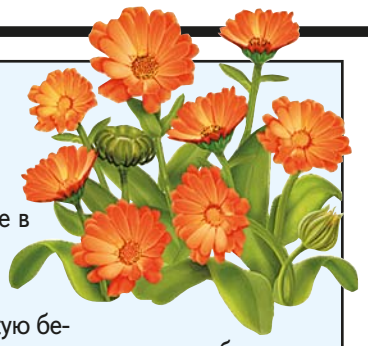
Наказывать? А за что? Не сделал уроки? Это его проблемы. Не убрался в своей комнате? Если это только его комната — это его дело, убирать там или нет. Не мусорить в местах общего пользования — это да, это важно. Когда ребенок поест и даже тарелку за собой не уберет, маме хочется сказать: «Не будешь убирать — я тебя кормить не буду!» И это правильно. Хотя совсем не кормить родители не имеют права (так как ребенок несовершеннолетний), но не готовить — пожалуйста. Текст такой: «Ничего личного — я готовлю только на себя». Вообще, не надо так уж заморачиваться — что педагогично, а что нет. По отношению к детям лучше вести себя искренне, так, как характерно для вас, как вам хочется, чем с натужным контролем за своими эмоциями.

Намотай на ус

■ ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ НАДО О ЖИЗНИ ВООБЩЕ, А НЕ О ТОМ, КАК НАДО ЖИТЬ. ЕСЛИ ЖЕ РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ ТОЛЬКО О ПРОБЛЕМАХ — У НЕГО САМОГО ПРОБЛЕМЫ.

■ УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ, НЕ ПЕРЕБИВАЯ, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК НЕ БОЯЛСЯ, ЧТО В ОТВЕТ НА ЛЮБУЮ ЕГО ФРАЗУ ВЫ БУДЕТЕ ПРОТАСКИВАТЬ КАКИЕ-ТО СВОИ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ИДЕИ.

Мастопатию усмирит календула



Горсть цветков календулы заварите в 2 л кипятка. Настаивайте до остывания и пейте без ограничения. Параллельно в течение 2 недель делайте компрессы. Пропустите через мясорубку свежую белокочанную капусту. Добавьте простокваши столько, чтобы получилась смесь, по густоте напоминающая сметану. Выложите на льняную салфетку и сделайте компресс на больную грудь на 3-4 часа.

Настойка крапивы усилит потенцию

Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных корней крапивы 500 мл водки. Поставьте в плотно закрывающейся банке на 3 недели в темное место. Банку периодически встряхивайте. После того как настойка будет готова, процедите и разлейте в бутылки из темного стекла. Принимайте настойку по 20 капель раз в день.

АПРЕЛЬ — ЭТО КОГДА НА ОДНОЙ ОСТАНОВКЕ СТОИТ ЖЕНЩИНА В ШУБЕ И ПАРЕНЬ В ФУТБОЛКЕ.

Кое-что новенькое

Корейские исследователи разработали тест, который за 20 минут поможет выявить рак простаты по анализу мочи. Точность результата почти 100%. Сейчас предварительный диагноз рак простаты ставят по показателям ПСА (простатический специфический антиген) в крови, но его точность не превышает 30%. Поэтому многие вынуждены проходить процедуру биопсии, которая сопровождается кровотечением и болью.

ЛАПША
из писем читателей

У нас с мужем такая разница в весе, что, когда я читаю «Камасутру», он читает молитвы.

Надежда, Рязань

***

И тут я случайно узнала, что муж встречается с проституткой — моей коллегой по работе.

Вика, Орловская обл.

***

Ужасно, когда лежишь с другой женщиной, а думаешь о том, что хочешь к жене.

Руслан, Челябинск

Знаете ли вы, что...

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО БРЕЮТ ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ, ЗАРАЖАЮТСЯ ПОЛОВЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ НА 80% ЧАЩЕ ТЕХ, КТО НИКОГДА ИХ НЕ БРЕЕТ.

■ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПРИ БРИТЬЕ ПОВРЕЖДАЕТСЯ КОЖА, И ВИРУСАМ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ ПРОНИКНУТЬ В ОРГАНИЗМ.

■ С БРИТЬЕМ СВЯЗАНЫ И ТАКИЕ ПРОБЛЕМЫ, КАК БОРОДАВКИ, БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ КОЖИ, ШРАМЫ, ВРОСШИЕ ВОЛОСЫ.

Не навреди

Кому нельзя делать массаж

* Массаж запрещен при злокачественных и доброкачественных опухолях половых органов.

* После операции по удалению раковой опухоли груди без метастазов массаж для избавления от осложнений проводят только мягкими методиками. Грудную клетку массировать запрещено!

* При беременности (маточной и внематочной), а также в течение двух месяцев после родов или абортов запрещен массаж живота, бедер и поясницы.

* Нежелательно проводить массаж в период обострения хронических воспалительных процессов, при подозрении на скрытую инфекцию, при кольпите (вагините), эрозии шейки матки. А также при ретенционной кисте яичника, во время менструации, при варикозном расширении вен влагалища.

* При болезнях грудных желез массаж не назначают. Исключение составляет только массаж для улучшения лактации.

* Массаж передней поверхности грудной клетки противопоказан при мастопатии.

* Массаж поясницы и живота недопустим при кисте яичников, фиброме, миоме матки, эндометриозе и аденоме предстательной железы.

В. Н. Трубников, массажист I категории

Болит поясница

Авторитеты дают советы

Болевой дискомфорт, отдающий в поясницу, и другие неприятные ощущения могут быть симптомами заболеваний половой и репродуктивной системы.

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Гинекологические заболевания. Провоцировать неприятные ощущения могут аднексит, эндометриоз, вульвит, миома. При таких патологиях болит в животе. Но нередко боли отдают в поясницу и даже в ногу. Заподозрить такие болезни можно по характерным симптомам: выделениям, дискомфорте в наружных половых органах, невозможности забеременеть.

Менструальный цикл. Болевые ощущения в пояснице могут возникать во время выхода яйцеклетки. У некоторых женщин дискомфорт наступает при менструальном кровотечении (в результате физиологического увеличения матки).

Беременность. Сильные боли возникают на последних месяцах. Их появление связано с чрезмерной нагрузкой на позвоночник. После родов боль проходит.

Климакс. В организме женщины происходит гормональный дисбаланс. Ухудшается кровообращение в малом тазу, органы не получают достаточного питания. Критический период для репродуктивной системы — возможно появление опухолей.

Онкология. Раковые опухоли длительное время не дают себя знать. Если они вызывают боль, значит, уже есть метастазы.

МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

У мужчин причинами болей в пояснице могут быть:

простатит. При воспалении предстательной железы болевые ощущения охватывают всю поясницу. Появляются периодически;

эпидидимит. Воспалительный процесс идет в придатках яичек. Боли возникают не только в них, они могут отдавать в поясницу;

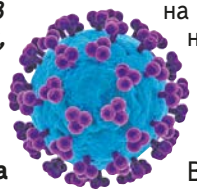
метастазы опухоли. У мужчин старше 50 лет иногда развиваются раковые опухоли половых органов. Если злокачественные образования начали метастазировать, пациент может ощущать дискомфорт в нижней части спины.

В. К. Буянов, семейный врач

ВИЧа нет, но психику себе я сломал

У меня был случайный секс, во время которого партнерша вся оказалась мокрой от пота. Потом мы уснули, а утром, когда ее обнял, даже руку отдернул: снова потная. Начал читать про ВИЧ. И узнал, что ночное потение — один из признаков СПИДа. Через месяц сам стал просыпаться мокрым. Пошел в кожвендиспансер. Тест на ВИЧ оказался отрицательным, но чувствовал я себя все хуже. Прибавилась слабость, желудок стал расстраиваться. Все признаки ВИЧ! Снова проверился — ВИЧ нет. Но психику я уже сломал... Нервничаю, сплю плохо. Что делать?

Роман, письмо с сайта



Мнение врача-инфекциониста Евгения Табиева:

— Типичная история спидофобии, которую часто приходится выслушивать врачам. Как возникают страхи перед болезнями? Человек берет какой-то симптом или два, находит их у себя — и все! Включается повышенная мнительность, и человек становится ее заложником. Между тем похожие признаки встречаются и у других заболеваний. И врач рассматривает симптомы и самочувствие пациента всегда в комплексе, сочетая с результатами лабораторных исследований. Самому ставить себе диагноз, если вы не медик, глупо! И опасно, так как на почве переживаний может развиться не только невроз, а даже онкология. Та женщина, скорее всего, страдает гипергидрозом (повышенным потоотделением), и это не заразно. А Романа пот прошибает именно на фоне невроза.

Мнение врача-психиатра Николая Гридина:

— Толчок таким навязчивым переживаниям дает знакомство с медицинской литературой, плакатами в поликлинике, а иногда и просто услышанный от кого-то рассказ. При этом даже хорошо известные человеку признаки нездоровья — потливость, насморк или головня боль — переносятся на страшную болезнь. Роману надо обратиться к неврологу. Но во многом можно помочь себе самому, тем более, осознав ошибку. Забыв о потливости и анализах на ВИЧ, надо начать самовнушение, ежедневно повторяя вслух: «Я здоровый, молодой, у меня все будет хорошо». А вот слова «болезнь», «СПИД» произносить нельзя, ухо должно воспринимать только положительную эмоцию.

Полезно заняться спортом на свежем воздухе, много работать физически — усталость мышц приведет к крепкому сну. Но если со сном остаются проблемы, хорошо бы вечером принять по 40 капель настоек валерианы и пустырника. Плюс нужны любые новые яркие впечатления, путешествия, театральные постановки, выставки, знакомства...

Организм женщины быстро стареет без спермы?

Мы с мужем предохраняемся от беременности с помощью презерватива все время, сколько живем вместе. А это уже три года. Но я слышала, будто организм женщины быстро стареет, если он не получает сперму.

Ольга, Пензенская обл.

Высокоактивная сперма способна вызвать сдвиги в половой системе женщины и повлиять на работу яичников. Периодически получая сперму, женский организм поддерживает баланс гормональной системы. Это помогает бороться, например, с нервозностью. Прерванный половой акт, использование презерватива на протяжении длительного времени чего-то лишает женский организм.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

С КОЖЕЙ ТВОРИТСЯ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ

Этой зимой с моей кожей начало твориться что-то ужасное — очень сильно сохнет, особенно на плечах, руках и бедрах. Только приму ванну или душ, нанесу крем, через полчаса опять ощущаю сухость. Никакие масла не помогают. Делала обертывания — тоже никакого эффекта. Может, старею — мне 45 лет. Кто-нибудь знает, как справиться с проблемой?

Мария, Старый Оскол

ПАЧКУ «ИМОДИУМА» ВООБЩЕ ИЗ РУК НЕ ВЫПУСКАЮ

Проблемы со здоровьем у меня начались 5 лет назад, и дальше все пошло по нарастающей. Сначала не очень частая диарея. Потом стала ходить в туалет по 5-7 раз в день. Это очень выматывало, не столько физически, сколько морально. Начались депрессии. Вот как жить, если каждый выход из дома рассматриваешь с точки зрения, где ближайший туалет и успеешь ли до него добраться? Успеешь ли доехать до работы? А там потом бегать по несколько раз в туалет. Терапевт назначил гастроскопию и выписал только «Мезим», не отправив даже к гастроэнтерологу. Сама обратилась в платную клинику, где содрали кучу денег: капельницы, таблетки, диеты, но ничего не помогло. Признаться в этой проблеме я смогла только через 3 года сестре и маме. А вот друзьям до сих пор не могу объяснить, почему никуда не хожу, даже погулять. Как же морально тяжело все это выносить! Пачку «Имодиума» вообще из рук не выпускаю. Но с ним тоже тяжело — очень сильное газообразование, а в туалет сходить не можешь. Недавно лежала в больнице — обнаружили поверхностный гастрит, панкреатит. Колоноскопия патологий не обнаружила. Есть подозрение на синдром раздраженной кишки и целиакию. Нужно сдать анализы. Пока сижу на безглютеновой диете. Вроде стало лучше. Стул более-менее оформился, пропало чувство воспаленности. Но пока еще не до конца разобралась, что можно, а что нет. И вообще пожизненную диету я себе просто не представляю, слезы наворачиваются. Что делать с личной жизнью, не знаю. Думаю только о том, что я ем и где сходить в туалет. Очень подавлена. Также есть проблемы с менструальным циклом, и гинекологи не могут определить, в чем причина. Вроде все по анализам нормально. Где-то читала, что целиакия и на это влияет. Очень хочется найти людей с такими же проблемами со здоровьем. Услышать советы, что делать и как? Если кому-то удалось построить нормальную жизнь с целиакией, поделитесь советами, как?

Марьяна, письмо с сайта

Может горло болеть от рефлюкса?

АйБолит

У меня периодически появляются боли в горле. Ходила к нескольким лор-врачам. Один антибиотики сильные выписал, но легче не стало. Другой назначил таблетки для рассасывания разные и спреи в горло. Третий сказал, что не может при инфекции горло то болеть, то не болеть. И причина в другом — или это от заброса кислоты из желудка, или аллергия, когда сопли стекают в горло, а не в нос. Сходила к гастроэнтерологу, сделали ФГДС. Результат — рефлюкс-эзофагит, гастрит. Врач говорит, что от рефлюкса может быть изжога и подкашливание, про боли в горле усомнилась. Изжога у меня бывает, иногда просто кислый привкус во рту. Назначили пить 2 месяца «Дексилант» и «Тримедат». Лекарства еще принимаю, но особых изменений не вижу. Кому ставили диагноз рефлюкс, подскажите, бывают ли у вас от него боли в горле? И чем лечитесь?

Ирина, Тверская обл.

ОПУХОЛЬ ПРОШЛА, НО БОЛЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Мне 55 лет. Недавно лежал в больнице, лечил последствия давней черепно-мозговой травмы. Как-то проснулся, а правое яичко как кулак, опухло, боль страшная... Никакие обезболивающие не помогали. До этого болей в яичках никогда не было. Через двое суток попал к урологу. Он прописал «Бисептол», уколы антибиотиков и компрессы с мазью Вишневского. Поставил диагноз острый орхит. Потом еще делали уколы алоэ. Когда выписался, уже дома днем делал компрессы с димексидом, а на ночь — с мазью Вишневского. Опухоль прошла, но боль периодически возвращается, чаще по ночам. Как лечиться, чтобы полностью избавиться от боли?

Роман, Новосибирская обл.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ДИКОГО МЯСА»?

Вот уже который месяц мучаюсь с вросшим ногтем. Образовалось «дикое мясо». Благодаря присыпке «Ранавексим» и мази «Левомеколь» «мясо» покрылось толстой коркой, уголок ногтя чуть вырос. Но выглядит это очень некрасиво. И с внешней стороны валик пальца сильно распух, в последнее время кровоточит. Как избавиться от «дикого мяса» и припухлости? Может ли оно после зарастания в дальнейшем появиться снова? У кого такое было, поделитесь, пожалуйста, опытом.

Геннадий, Калужская обл.

С ПОТЕНЦИЕЙ У МУЖА БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

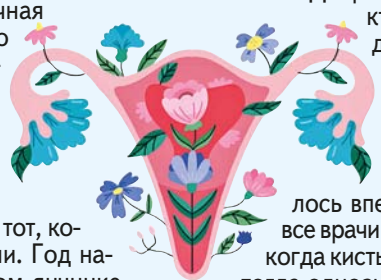
Мне 37 лет, мужу — 55. В браке шестой год, есть дочка. Когда только познакомились и первые три года секс у нас был почти каждую ночь. С потенцией у мужа особых проблем не было. Год назад ему поставили диагноз хронический простатит. Лечили-лечили, муж выпил кучу лекарств, потратили уйму денег, а особого результата нет. В общем, в последнее время с потенцией у него большие проблемы. Он очень хочет, но не может. Обращаюсь к тем, у чьих мужей есть проблемы с потенцией. Как справляетесь? Какими средствами пользуетесь?

Ирина Н., Екатеринбург

У меня единственный яичник, и на нём кисты. Хочу сохранить орган

АйБолит

Мне 46 лет. Полтора года назад была онкологическая операция — удалили матку, шейку матки и трубы, частичная резекция одного яичника. По результатам гистологии — атипическая гиперплазия эндометрия. Сейчас у меня только один рабочий яичник — тот, который оперировали. Год назад на УЗИ на этом яичнике обнаружили кисту. Назначили «Норколут». После лечения снова сделала УЗИ — кист стало уже три, но размером меньше. Сказали, что нужно наблюдаться. Очередное УЗИ показало, что кисты увеличиваются (болей нет). Врачи говорят, что все нормально, это естественный процесс. Последнее УЗИ снова показало, что кисты увеличились в размере. Врач-узист сказал, что, если еще увеличатся, придется оперироваться. Неужели ничего нельзя сделать, чтобы кисты не увеличивались? Ну и наступление климакса тоже хочется отсрочить. Сказала об этом гинекологу, она выписала «Дюфастон». Может, кто-то был в подобной ситуации? Это нормально — ничего не назначать и ждать? У меня создалось впечатление, что все врачи только и ждут, когда кисты увеличатся, и тогда однозначно надо будет делать операцию — и проблема решена. Кому знакома такая проблема, отзовитесь.



Елена, письмо с сайта

Уроки жизни — *Откровения алкоголика*

С 16 лет я пила гранёными стаканами

НА ВСЕХ ЗАСТОЛЬЯХ У МЕНЯ БЫЛА САМАЯ БОЛЬШАЯ РЮМКА. СЕЙЧАС МНЕ 41 ГОД, И Я АЛКОГОЛИЧКА.

Сначала считала, что алкоголь меня раскрепощает, позволяет расслабиться. На самом деле он помогал только портить отношения с людьми. Постепенно я отдалялась от родных, близких, просто знакомых. Пила часто, по поводу и без. Сначала в компании, потом начала пить одна, стала опохмеляться.

Понимала, что это неправильно. Старалась бороться: выбирала алкоголь послабее, вместо крепкого пива — легкое, вместо водки — вино. Пыталась пить только по выходным. Пробовала кодироваться, но меня хватало ненадолго.

И вот настало время, когда пить было уже не в радость. Приходит момент, когда спиртное не утешает и не расслабляет, но остановиться ты не можешь. Я продолжала пить. Не могла спать, дремала урывками по полчаса с жуткими кошмарами. В голове крутились мысли о самоубийстве, оно казалось единственным выходом.

Меня перестали звать в гости, потому что я там напивалась до невменяемости. Начался энурез, пришлось покупать себе подгузники. Несмотря на это, дома промочила весь диван. И все равно пила... Я перестала молиться, понимала: веду себя плохо, поступаю грешно, поэтому Бог не захочет мне помогать.

Однажды я проснулась, посмотрела на иконы и мысленно сказала: «Все, не жди меня, Боже. Уже никогда не буду с Тобой. Мое место в аду. Нет мне спасения». Признание собственного бессилия стало переломным моментом. Это первый шажок в сторону выздоровления.

Алкоголик не умеет быть трезвым, у него другое восприятие жизни. Только бутылка помогает жить в мире с самим собой. Самое главное для начала — признать свое бессилие перед алкоголем. Единственное твердое условие — не принимать алкоголь. Чтобы это выполнить, важно не слететь в очередной запой. Я сначала не верила в себя. Мне трудно, но знаю главное: Бог всегда со мной, я держу Его за руку, и мне нельзя ее отпускать. Пишу о своей проблеме, чтобы еще один день остаться трезвой. Сегодня я трезвая. Спасибо за то, что прочитали.

Анна, Саратовская обл.

Спешим помочь

МОЖЕТ, ВИНОВАТ ОСТЕОХОНДРОЗ?

Для Елены Алексеевны из Калужской обл., автора письма «Голова резко стала «пьяной» («Айболит» №23 за 2020 г.).

Чувство «пьяной» головы может возникать при шейном остеохондрозе. У меня была тяжелая травма шеи и остеохондроз. Лечилась почти год. Помогают капельницы с «Мексидолом» (на крайний случай уколы). Плюс «Тагиста», «Грандаксин», регулярные упражнения для шеи. Сейчас чувствую себя нормально. А было так, что просыпаться не хотела. Каждый день с утра до обеда мучила страшная тошнота. Голова была «пьяной», и еще ужасные боли до рвоты. Сейчас каждые полгода пью «Мексидол», делаю упражнения для шеи и спины, массаж и физиопроцедуры с магнитом для шеи раз в год. А еще плаваю.

Елена Ивановна, Омская обл.

При сердечной одышке залейте 1 ст. ложку астрагала шерстистоцветкового стаканом кипятка на час. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды с медом.

СЕСТРЕ ПОМОГЛА МАЗЬ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Для Светланы из Ивановской обл., автора письма «Ноги горят огнем так, что жить спокойно нельзя» («Айболит» №25 за 2020 г.).

У моей сестры была такая же проблема. И вот как-то я предложила ей свою мазь от трещин на пятках. Сказала, чтобы намазала на 2 часа, а сестра намазала, надела на ноги пакеты и легла спать. Утром встала как пьяная, но ноги больше не горели. Рецепт мази такой: в маленькую посуду нужно положить белое яйцо (объем емкости должен быть такой, чтобы только влезло яйцо). Залить 70%-ным уксусом так, пока яйцо не начнет подниматься, и оставить на 10 дней. Потом яйцо вынуть, снять с него пленку, а само его размять и размешать с уксусом. Добавить внутренний топленый жир (гусиный, куриный, свиной) столько, пока смесь не приобретет консистенцию мази. Конечно, лучше мазать на 2 часа, а потом ноги помыть.

Марина, Мордовия

ВРАЧИ В ОДИН ГОЛОС ТВЕРДИЛИ ПРО ОПЕРАЦИЮ

Для Натальи из Амурской обл., автора письма «Когда делать операцию при коксартрозе?» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Моей маме недавно сделали операцию по эндопротезированию тазобедренного сустава. В 20 лет ей поставили диагноз артрит. Потом начался артроз, перешел в коксартроз. Много лет лечилась консервативно, но, к сожалению, это не помогло. И лет пять назад сустав начал стремительно разрушаться. Нога стала короче на 4 см, мама не могла ходить, не опираясь на трость. Надеть обувь самостоятельно было за гранью реальности. Мама никогда не занималась спортом, только летом ездила на велосипеде. Плюс у нее был избыточный вес из-за сопутствующих заболеваний по эндокринологии. Несколько врачей в один голос твердили про операцию. По квоте очередь подошла за 8 месяцев. Операция прошла быстро и легко, больше боялись и собирались с мыслями. Тяжело было в первую неделю, дальше обещают улучшение. Со второго дня мама уже начала садиться на кровати и пробовала ходить на костылях. Сейчас проходит реабилитацию: ЛФК, тренажеры, массаж...Через три месяца будет повторная реабилитация, а через полгода поедет в санаторий.

Евгения, Томская обл.

Маме после перелома шейки бедра удалось снова встать на ноги

Для Евгении из Тамбовской обл., автора письма «Из-за возраста травматологи не горят желанием оперировать бабушку» («Айболит» №25 за 2020 г.).

Когда мама сломала шейку бедра, врачи объяснили, что хирургия в ее случае бессильна. Сказали сразу, мол, если и встанет на костыли, одна нога будет короче. Сделали самолетик — это, как вы пишете, сапожок. На второй день врач приказал сажать маму любой ценой, чтобы в тазобедренном суставе не было застоя крови. Потом она сама стала садиться, держась за простыню, которую мы привязывали к спинке кровати. После выписки мы с мужем сделали вот что. Кровать у нас была железная, с пружинной сеткой. Мы к спинкам кровати приделали перекладину. Мама бралась за нее то одной рукой, то другой и вставала. Мыли мы ее прямо на кровати. Рядом с ней на стуле стояла миска, и мама всегда могла подставить ее себе под попу.

Теперь про проблемы со стулом. Нет лучшего средства, чем свечи бисакодила. Введите, и самое большее через 20 минут бабушка сходит в туалет. И вы уже будете знать, как следить за стулом. Не надо делать это каждый день, достаточно раз в 2 дня.

Вы не пишете о пролежнях. А у моей мамы одна ягодица вся превратилась в кашу. Она по совету хирурга ложилась на кальку, на которую ровным слоем насыпали порошок растения ликоподиум (плаун булавовидный), или, по-нашему, дерюга. Прилипшую кальку не отрывайте, а обрезайте края. Конечно, были и выделения, но в течение недели быстро все зажило. Если ликоподиум не найдете, пользуйтесь обычным крахмалом: насыпайте его на больные места. Тальк лучше не используйте.

Потихоньку мама встала на костыли, муж ее учил ходить. Одна нога действительно стала короче другой. Она жила одна в деревне, ей помогала соседка. На выходные мы приезжали. Умерла мама от атеросклероза у нас на руках, прожив еще 5 лет. Она тоже была худенькая. Не теряйте надежду, Евгения!

Валентина Васильевна Петрова, Новоржев, Московская обл.

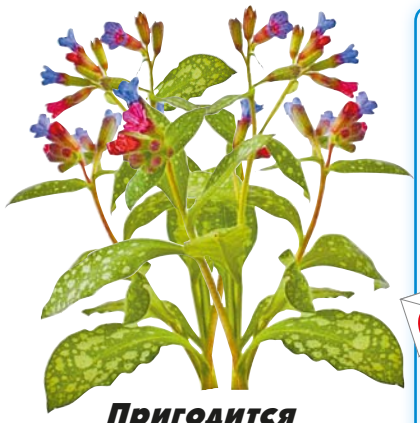
У меня тоже было низкое давление. Оказалось, что в крови не хватает калия и магния

Для Ирины из Ивановской обл., автора письма «С чем может быть связано низкое давление?» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Первое, что я поняла, — при низком давлении кофе лучше не пить. Он поднимает давление в первый час, потом наступает мочегонный эффект, и от этого давление снова падает. И снова хочется кофе, так как организм помнит, что он бодрил... При гипотонии лучше пить черный крепкий чай с сахаром или с медом, шоколадом. Легче всего узнать причину низкого давления — сдать анализ на калий и магний. Калий непосредственно отвечает за давление и сердечную мышцу. Магний расслабляет все мышцы, улучшает кровообращение. Эти микроэлементы сильно теряются при употреблении кофе, пива, лечебных трав с мочегонным эффектом, дисбактериозе с диареей, рвоте, частом мочеиспускании, сильной потливости. Калий помогает снижать высокое давление, а низкое поднимает. Вообще нарушение солевого баланса и ведет к снижению давления.

Трудно что-то советовать, когда не знаешь, какие еще есть проблемы со здоровьем, которые влияют на давление. Настойки женьшеня и элеутерококка не вылечат, но помогут на время. Гемоглобин тоже надо проверить. Я обошла много врачей. Мне советовали пить настойку женьшеня, чай с имбирем, красное вино — и все. Пока не нашла причину, мне помогал соленый куриный бульон, крепкий черный сладкий чай с лимонной кислотой.

Виолетта, Рязанская обл.



Пригодится

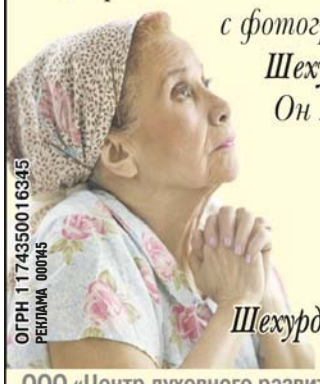
■ ПРИ КАШЛЕ, БРОНХИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ ТРАВЫ МЕДУНИЦЫ 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЯМБЛИЙ, РАЗВЕДИТЕ В 100 МЛ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОКА ХРЕНА И ВЫПЕЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭКЗЕМЫ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАН ЯЧМЕНЯ И СТАКАН ФАСОЛИ 8 СТАКАНАМИ ВОДЫ. ДЕРЖИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 3 СТАКАНА ОТВАРА В ДЕНЬ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com



ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000+5

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

Как питаться при остеопорозе

Кости стали хрупкими...

Суть диеты при остеопорозе заключается в том, чтобы есть как можно больше пищи, богатой кальцием, и как можно меньше продуктов, которые мешают его усвоению.

Как можно меньше жира

Благодаря правильному питанию нормализуется уровень холестерина в крови, улучшается обмен веществ на клеточном уровне, нормализуется свертываемость крови, проходят судороги, улучшается работа внутренних органов.

Так как главной задачей диеты является пополнение запасов кальция в организме, употребляемые продукты не только должны быть насыщены этим макроэлементом, но и содержать в себе минимум жира, потому что он препятствует усвоению кальция. Животный белок также мешает кальцию усваиваться, так как вызывает брожение в кишечнике. Поэтому его употребление должно быть сведено к минимуму.

Употреблять пищу нужно 5 раз в день с перерывами в 3-4 часа. Фрукты и овощи лучше есть сырыми.

Самые полезные для костей продукты

* В первую очередь это простокваша, ряженка, творог, кефир, сметана. Кисломолочные продукты при остеопорозе должны быть на столе каждый день и при этом содержать в себе минимум жира. Например, не рекомендуется кефир, жирность которого выше 2,5%, и сметана, жирность которой превышает 15%.

* Не стоит забывать и о сырах, они тоже богаты кальцием. Но при выборе нужно обращать внимание не только на жирность, но и на количество соли. Сыр должен быть слабосоленый (например, российский, адыгейский). Соль не только препятствует усвоению кальция, но и провоцирует задержку жидкости в организме, что приводит к отекам и прогрессированию остеопороза.

* В листовых овощах и зелени — сельдерее, шпинате, листовой капусте — кроме кальция, есть такие необходимые микроэлементы, как калий, железо, цинк, магний. Кроме того, они богаты витаминами B, E и PP.

* Сардины, лосось, тунец тоже должны быть на столе. Для того чтобы кальций нормально усваивался, необходимо присутствие витамина D, которым богата морская рыба. Для того чтобы избежать остеопороза, в день достаточно съедать 50 грамм.

* Печень богата витамином D_3, улучшающим всасывание кальция.

* Камбала, мойва, минтай, кальмары — источники органического фосфора, благодаря которому усваивается кальций.

* Тыквенные семечки, гречка, арахис являются надежным источником цинка, который совместно с фосфором отвечает за усвоение кальция и витамина D. При остеопорозе потребность организма в цинке повышается в 2 раза.

* Орехи, пшено, морская капуста, отруби, чернослив богаты магнием, который отвечает за работу остеоцитов — клеток костной ткани — и обеспечивает прочность и гибкость костей.

*Абрикос богат калием, который отвечает за нормальную работоспособность мышц, управляющих костной системой.

* Цитрусовые содержат витамин C, который благотворно влияет на состояние костей. Витамин C переводит кальций из неорганического состояния в органическое.

* Диетическое меню при остеопорозе должно включать в себя продукты с высоким содержанием меди. Этот микроэлемент помогает усваиваться кальцию, участвует в формировании костей и хрящей. Богаты медью изюм, сливки, оливковое и подсолнечное масло, вишня.

* В свекле, шпинате, белых грибах есть такой незаменимый антиоксидант, как марганец. Именно благодаря ему осуществляется нормальный рост и развитие костно-хрящевой ткани.

От чего придется отказаться

Употребление некоторых продуктов может спровоцировать прогрессирование остеопороза и привести к серьезным осложнениям. Что это за продукты?

* Соль — приводит к отекам, что плохо сказывается на работе суставов;

* кофе — обладает мочегонным действием и способствует выведению кальция из организма;

* консервированные продукты. Исключением являются консервы сардины и тунца;

* маринады и соленья — удерживают соль в организме;

* спред, маргарин, свиное сало — содержат большое количество жира, препятствующего усвоению кальция;

* кондитерские изделия, сахар, шоколад повышают уровень сахара и холестерина в крови, нарушают обмен веществ;

* сухарики, чипсы, фастфуд сами по себе являются вредными и противопоказаны даже здоровым людям;

* колбасные изделия, сосиски, сардельки — содержат в себе вредные вещества, которые препятствуют нормальному усвоению кальция.

Если не можете полностью исключить эти продукты, хотя бы употребляйте их в минимальном количестве. Еще один важный момент — вредные привычки. Даже если придерживаться всех правил лечебной диеты, но при этом употреблять алкоголь и курить, улучшений не будет.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Примерное меню на 5 дней

Понедельник

Завтрак: молочный рисовый суп, компот из сухофруктов.

Второй завтрак: запеченные яблоки, кефир.

Обед: борщ, салат из свежих овощей с оливковым маслом, отварное куриное филе, сок.

Полдник: йогурт.

Ужин: голубцы, ряженка.

Вторник

Завтрак: овсяная каша на молоке, апельсиновый сок.

Второй завтрак: манная запеканка с изюмом.

Обед: вермишелевый суп, овощной салат с адыгейским сыром, кефир.

Полдник: фруктовый салат.

Ужин: фаршированные кабачки, зеленый чай.

Среда

Завтрак: гречневая каша, сок.

Второй завтрак: натуральный йогурт, зеленый чай.

Обед: щи со свежей капустой, картофельное пюре, отварная рыба, ряженка.

Полдник: сырники со сметаной.

Ужин: тушеное рагу с курицей, травяной чай.

Четверг

Завтрак: бутерброд с сыром, фруктовый компот.

Второй завтрак: салат из фруктов, заправленный йогуртом.

Обед: грибной суп, свекольный салат, чай.

Полдник: галетное печенье, стакан кефира.

Ужин: пюре картофельное с тушеными овощами, кисель.

Пятница

Завтрак: паровой омлет, свежие яблоки, ряженка.

Второй завтрак: каша овсяная, отвар боярышника.

Обед: рыбный суп, запеченный картофель, компот из смеси сухофруктов.

Полдник: бутерброд с сыром, чай.

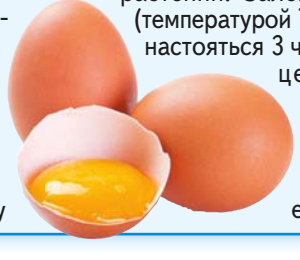
Ужин: творог, кефир.

На помощь придёт яичная скорлупа

Какие народные средства эффективны при остеопорозе.

■ **Одуванчик.** Заварите 1 ст. ложку травы одуванчика стаканом кипятка и дайте настояться сорок минут. Принимайте настой 2,5-5 месяцев по 1/3 стакана трижды в сутки. Одуванчик — богатый источник кальция.

■ **Скорлупа яйца.** В ней содержится много кальция. Использовать нужно чистую и свежую скорлупу, удалив из нее внутреннюю пленку и предварительно высушив. Вскипятите воду, поместите в нее скорлупу на три минуты. Затем хорошо просушите. После измельчите. Перед употреблением добавьте сок лимона. Принимать нужно по 1/4 ст. ложки до обеда. Курс лечения — один месяц.



■ **Мумие.** Полезно для костной ткани и помогает нормализовать минеральный обмен. Возьмите порошка мумие столько, сколько серы на спичке. Растворите в 70 мл жидкости. Принимайте за 25 минут до еды дважды в сутки. Курс — 20 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

■ **Укроп с петрушкой.** Измельчите по 200 г каждого из растений. Залейте 0,5 л воды (температурой 70-75°С) и дайте настояться 3 часа. Сразу процедите. Отвар пейте в течение дня равными частями. Суточный объем — 300 мл.

Намотай на ус

■ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ МЕНЬШЕ 1200 МГ КАЛЬЦИЯ.

■ ПОПОЛНЯТ ЗАПАСЫ КАЛЬЦИЯ ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, БРОККОЛИ, БОБОВЫЕ, ЦИТРУСОВЫЕ.

■ ОДНА ЧАЙНАЯ ЛОЖКА КУНЖУТНОГО МАСЛА В ДЕНЬ — ЭТО СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛЬЦИЯ.

Обедаем дома

Котлеты куриные по-французски

500 г куриного фарша, 2 луковицы, 4-5 шампиньонов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ломтика батона, 50 мл молока, 80 г сыра, соль, перец, приправа для курицы, масло подсолнечное.

С батона срежьте корочку, залейте мякиш молоком. Смешайте фарш с приправой, солью, перцем, отжатой булкой, одной измельченной луковицей. Форму застелите фольгой и смажьте ее маслом. Из фарша сформуйте котлеты и выложите их в форму. Нарежьте шампиньоны пластинками, вторую луковицу — кружочками. На каждую котлету выложите по несколько пластинок грибов, немного сметаны и кружок лука. Сверху лук смажьте сметаной и посыпьте натертым сыром. Запекайте 40-45 минут при 180°С.

Сытный салат «Чафан»

200 г говядины, 2 картофелины, 300 г капусты, по 1 моркови, свекле, луковице, пучок зелени, 2 дольки чеснока, растительное масло, 50 мл уксуса, соль, сахар, перец.

Лук нарежьте соломкой, присыпьте сахаром и слегка перетрите. Залейте уксусом, разведенным водой (1:1). Картофель, нарезанный соломкой, обжарьте на масле до готовности. Очищенные морковь и свеклу натрите тонкой соломкой. Мясо нарежьте соломкой, обжарьте на масле до золотистой корочки. Капусту нашинкуйте. Горкой выложите в центре блюда мясо, овощи вокруг. Сверху положите лук, зелень и заправьте маслом. До подачи салат не перемешивайте.

Зелёные сырники со шпинатом

400 г творога, яйцо, пучок шпината, по 1/4 пучка зеленого лука и укропа, соль, мука, 50 мл растительного масла.

Творог протрите вилкой, вбейте яйцо, всыпьте 3 щепотки соли, вымешайте. Шпинат нарежьте лентами, зеленый лук и укроп измельчите. Добавьте зелень к творогу. Всыпьте 2-3 ст. ложки муки, перемешайте. Смочите руки в воде и сформируйте будущие сырники. Обваляйте их в муке и обжаривайте на разогретом масле по 1-2 минуты с каждой стороны.

Для тех, кто постится

Ароматная медовая коврижка

1 стакан сахара, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда, 1 пакетик разрыхлителя (или 1 чайн. ложка соды), 2 ст. ложки какао или кофе, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана измельченных орехов, 1/2 стакана растительного масла, 1,5-2 стакана муки, по щепотке корицы и кориандра.

В ковшик насыпьте сахар, налейте воду и растительное масло, немного нагрейте, добавьте мед. Размешайте, чтобы сахар и мед растворились. Смешайте в отдельной посуде разрыхлитель, какао или кофе, пряности. Добавьте смесь к сиропу и тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Добавьте орехи, изюм, муку (муки нужно столько, чтобы тесто напоминало густую сметану). Все хорошо перемешайте. Выпекайте в форме, выстланной пекарской бумагой или смазанной маслом и присыпанной мукой, 30-35 минут при 200°С. Коврижку можно есть в таком виде или разрезать поперек и прослоить любым джемом или вареньем.

В доме малыш

Картошка плюс рыбка

3-4 картофелины, 300 г фарша из любой подходящей для детского питания рыбы, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, немного сливочного масла, горсть муки или сухарей для панировки, соль по вкусу.

Только что сваренный картофель разомните и смешайте со сливочным маслом, яйцом и молоком. Посолите. Смешайте пюре с рыбным фаршем. Разделите смесь на шарики, обваляйте в муке. Запекайте 15-25 минут.

Суп «Глаза тигра»

1,2 л куриного бульона, 2 картофелины, пучок шпината, 2 зубчика чеснока, пол-лимона, 3 вареных яйца, 50 г сметаны, сухая приправа из корней петрушки, зелень.

В кипящий подсоленный бульон положите нарезанный картофель, шпинат, пару лавровых листьев и ложку сухой приправы из корней петрушки. Через 8-10 минут после повторного закипания заправьте суп растертым чесноком, снимите с огня и выжмите сок лимона. В тарелки с супом положите по половинке яйца, сваренного вкрутую, сметану и зелень.

Грибное лукошко

Ароматный суп с вешенками

По 300 г курицы и вешенок, луковица, морковь, 2 картофелины, укроп, петрушка, лавровый лист, растительное масло, 2 л воды.

Сварите бульон из курицы. Лук и морковь нарежьте мелким кубиком, обжаривайте на масле 5 минут. Вешенки измельчите, добавьте к овощам и готовьте все вместе под крышкой на маленьком огне 10 минут. Картошку нарежьте кубиками, всыпьте в бульон. Варите 10 минут. Курицу выньте, остудите, отделите от кости. Мясо верните в суп. Добавьте овощи с вешенками, петрушку, укроп, лавровый лист. Варите 5 минут.

Куриные бедра в сметане

900 г куриных бедер, луковица, 250 г грибов, 100 г сметаны, 400 мл воды, 1 ст. ложка муки, 20 г растительного масла, соль, специи.

Разогрейте масло. Обжарьте бедра с двух сторон. Лук нарежьте, добавьте к курице. Перемешайте и продолжайте обжаривать еще пару минут. Добавьте отваренные и нарезанные грибы. Влейте 200 мл воды, посолите, добавьте специи. Все перемешайте, накройте и тушите на небольшом огне 25 минут. Отдельно смешайте 200 мл воды с мукой, добавьте сметану. В конце приготовления залейте куриные бедра соусом и доведите все до кипения. Прогрейте курицу в соусе 1-2 минуты.

Пхали с шампиньонами

400 г шампиньонов, луковица, зубчик чеснока, 1,5 ст. ложки ядер грецких орехов, по 3 щепотки красного острого перца, черного молотого и хмели-сунели, 4 щепотки молотого кориандра, 1/4 чайн. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка.

Шампиньоны и лук нарежьте. Обжарьте в растительном масле сначала лук, потом грибы. Посолите. Готовьте, пока жидкость не выпарится. Измельчите в блендере орехи, все приправы и специи. Добавьте охлажденные грибы и измельченную петрушку, пюрируйте 2-3 минуты. Смочите руки в воде и разделите смесь на равные части, каждую из которых скатайте в шарик.

Кулинарные хитрости

***** Для панировки только мука или сухари? Не обязательно. Вариантов много: молотый кунжут, орехи, чечевичная мука или овсяные хлопья.

***** Соли в еду нужно класть меньше, чем вы привыкли. Во-первых, вы постепенно привыкнете есть меньше соли. А во-вторых, соль в горячей еде проявляется не сразу. И если вы посолили суп, но кажется, что он не соленый, подождите, через 5 минут вкус соли усилится.

***** Диетологи рекомендуют солить еду уже в тарелке. Соль, не прошедшая термическую обработку, лучше для организма.

Весна в тарелке

Закуска с редисом и зеленью

Подается эта закуска в прозрачных стаканах. Для ее приготовления понадобится 150 г редиса, 100 г плавленого сыра, по несколько перьев зеленого лука и веточек укропа, смесь перцев, соль, 4 ст. ложки натурального йогурта. Натрите редис и сыр. В стаканы выложите редис, посолите. Второй слой — измельченный лук, третий — сыр. Поверх сыра выложите йогурт, посыпьте смесью перцев и укропом, украсьте редисом.

Соус к мясу из черемши с орехами

100 г черемши, 2 огурца, 300 г сметаны, 20 г ядер грецких орехов, полпучка петрушки, 2 ст. ложки сока лимона, соль, перец. Черемшу измельчите. Огурцы натрите на мелкой терке, вместе с соком смешайте с черемшой. Петрушку измельчите, добавьте к черемше и огурцам. Орехи измельчите в крошку. Добавьте к основной массе. Влейте сметану, лимонный сок. Перемешайте, приправьте перцем и солью. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на несколько часов.

Наблюдения психолога

Женщина — она как весна...

Душа требует романтики, потому что за окном весна. А женщина, как и весна, бывает прохладной и жесткой, теплой и мягкой, ветреной и изменчивой, но всегда — обаятельной и загадочной. А еще...

Она оптимистична...

Один мужчина уступил место в трамвае беременной даме и даже вышел с ней на остановке и помог донести вещи до дома. Сейчас он проходит генетическую экспертизу. На его возражение, что он никак не может быть отцом ребенка, так как при их первой встрече дама уже была в положении, она загадочно улыбнулась и сказала: «А вдруг!»

Она бесстрашна...

Российская женщина смело устремляется на отдых в самые экзотические страны, несмотря на то, что ее там поджидают акулы и кровожадные террористы, крокодилы и неотразимые брюнеты. Иногда курортные приключения становятся судьбой, о которой первой узнает, конечно, мама...

Письмо оттуда: «Мама, извини, что редко пишу и звоню. За меня не волнуйся! Я уже третья жена в гареме. Впереди меня две симпатичные, но малограмотные дурочки, и я их скоро обойду, поскольку постоянно работаю над собой: аэробика, танцы, массаж. Камасутру выучила наизусть. Джафар смотрит в мою сторону с нарастающим интересом. Немного обидно, что с Восьмым марта никто не поздравил — здесь почему-то не принято... Пока... Но придет время — буду знакомить мою новую семью с нашими традициями».

Она умна...

Когда посетитель кафе предъявил буфетчице претензии, мол, вино разбавлено, та мудро ответила: «Даже древние греки разбавляли вино водой, а неразбавленное пили только рабы...» Еще случай: когда домогательства со стороны начальника сменились вымогательствами, Екатерина поняла, что начала стареть и пора серьезно заняться внешностью.

Она умеет прощать, но не все...

Женщина не любит критики в свой адрес. (А кто ее любит?!) Но кое-что она может простить. Например, слова: «Клава, вы страшный человек!» Но никогда не простит фразы: «Какая вы страшненькая, Клава!» Ее можно назвать пышкой, но не толстухой, дурочкой, но не старой дурой. Еще обязательно запомните: женщина не болтлива — она красиво разговорчива.

Она убедительна...

Если муж утверждает, что женщину украшает скромность, легко доказать, что женщину украшают портной, ювелир и косметолог. А скромная зарплата мужа только снижает эффект возможных результатов.

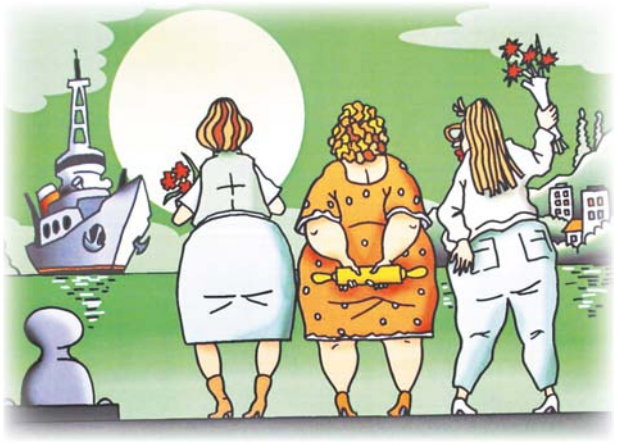
А еще у женщины отменный вкус. Если нужно подчеркнуть длину ног, она выходит на прогулку с таксой.

Она романтична...

Она верит в любовь с первого взгляда, а после развода — со второго. В любое время года, в любую погоду она ждет прихода весны и любви. Особенно эти предчувствия обостряются в первые дни солнечного и ласкового мая. Весна — она всегда в душе!

С. П. Покровский, психолог

МОЛДАВСКИЕ УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ НАХОДИТСЯ В АПТЕКЕ.



В двадцать — рано, в сорок — поздно

Когда лучше всего жениться? Социологи из США провели исследования и выяснили, что идеальный возраст для вступления в брак существует. Создавать семью лучше всего в промежутке между 28 и 32 годами. Большинство семейных пар, которые поженились в этом возрасте, счастливы. Процент разводов в таких браках очень низкий. Что касается тех, кто обзавелся семьей в 20 лет, они разводятся чаще всех. Вступившие в брак ближе к сорока годам также не слишком счастливы. Ведь семья в этом возрасте часто создается по принципу последнего шанса из опасений, что другой возможности уже не представится.

ЛАПША
из писем читателей

Зашел в загсе в туалет. На окнах — решетки. Все, гады, предусмотрели!

Виктор, Волгоград

***

Женщины любят кормить своих мужчин: накроет на стол, сядет рядом и внимательно смотрит, как мужчина ест. Причем чем хуже готовит, тем внимательнее смотрит...

Руслан, Ставропольский край

***

Дуры мы, бабы! Нам лапши на уши навешай — и любой брехун за принца сойдет. Каждая почему-то думает, что она не каждая.

Ольга, Екатеринбург

Исповедь — *Из почты «Айболита»*

От мужа пахло другим домом...

У КАЖДОГО РЕБЕНКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ОТЕЦ, А У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ — МУЖЧИНА. ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОДИН НА ДВОИХ.

С мужем мы в браке больше тридцати лет. Вырастили дочь. Плохое за давностью лет забылось, хорошее помню. Когда я тяжело заболела, муж был рядом. Утирал слезы, искал врачей, лекарства, сидел ночами у постели. Разве такое забудешь? За это я многое ему прощала, уважала и ценила. Не держала около своей юбки, отпуская на рыбалку с мужиками. Не зудела по поводу частых командировок. Он — муж, кормилец, хозяин нашего дома. О любви не говорили. Она была, но совсем уже другая, спокойная — как бывает между двумя зрелыми людьми.

Со временем стала замечать изменения в муже. Спросила — ответил, что на работе загрузили, предложили чаще выезжать в командировки по передаче опыта. Я верила... А потом почувствовала, что от мужа пахнет другим домом! Не было следов от помады, запаха чужих духов. Только вот возвращался он, пропахший не моими котлетами, не нашей квартирой, не нашей жизнью. Завел себе не любовницу, а семью? Я проверила свои догадки. И увидела Сережу на детской площадке в другом районе города. Пятилетний мальчуган бросался в распахнутые объятия отца и просил моего Сережу: «Покружи еще!» К ним подошла женщина, что-то сказала. Со стороны они смотрелись настоящей семьей, а у меня сердце щемило и бухало в висках: «У него другая семья. Семья... Семья...»

Домой шла как пьяная. Муж вернулся на следующий день как ни в чем не бывало. Я ему ничего не сказала. Не смогла. А сама все считала, сколько же лет они вместе? Почему молчала моя интуиция? Как дальше жить? У нас дочь вот-вот родит.

А еще мне было жаль ту женщину. Со мной-то он пять дней в неделю, а с ней урывками — краденое счастье.

Мальчишка там растет. Отнять папу у ребенка или самой потерять мужа? Все равно будет плохо. Всем. Получается, я старшая жена и, значит, должна быть мудрее. Уметь делиться, чтобы и я, и она были счастливы.

Сережа ни разу не дал понять, что уйдет к другой. Значит, его младшая жена знает обо мне и согласна на то немногое, что ей может предложить отец ее ребенка. Я так рассудила: у Сережи две параллельные жизни, которые не должны пересечься. Я заступила за опасную черту и тут же сделала шаг назад. Считаю, так правильнее.

Без подписи

Умные мысли

■ КОГДА МУЖ И ЖЕНА НЕ СЛЫШАТ ДРУГ ДРУГА, ИХ СЛЫШАТ СОСЕДИ.

■ В ХОРОШЕЙ СЕМЬЕ МУЖ И ЖЕНА ДНЕМ ЗАБЫВАЮТ О ТОМ, ЧТО ОНИ ЛЮБОВНИКИ, А НОЧЬЮ — ЧТО ОНИ СУПРУГИ.

■ БРАК ДЕРЖИТСЯ НА ТЕРПЕНИИ. ПРИЧЕМ КАЖДЫЙ СУПРУГ УВЕРЕН, ЧТО ТЕРПИТ ИМЕННО ОН.

Глянул на свою добычу и испугался — неужели русалка?!

У меня был трудный период в жизни: проблемы на работе, семья развалилась. В отпуск рванул на деревню к дедушке. Все время проводил на рыбалке. В то утро засел на любимом месте, у плакучей ивы. Закинул удочку далеко от берега. Вдруг в соседних кустах что-то треснуло! Повел удочку в ту сторону, вроде зацепил рыбину на крючок и что есть силы потянул. За кустами не было видно, но там что-то огромное билось. Еле-еле подтянул к берегу свою добычу. Глянул — испугался. Баба!.. Вся зеленая! Неужели русалка? Она хлопала руками по воде, а потом как закричит: «Отпусти! Я из-за тебя уже лифчик потеряла!» Оказалось, Светка, местная. Я ее за купальник крючком зацепил...

Каникулы мои прошли отлично. Провел время со своей «рыбкой». Может, жениться на ней ?

Леонид, Ростовская обл.

Люди и звери

История о дружбе Брека и абрека

Мы строили дом, когда были деньги. В остальное время стройка замирала. Чтобы не растащили все, решили пригласить сторожа. Но желающих жить в недостроенном доме не нашлось. Соседи-армяне предложили своего дальнего родственника — горького пьяницу по имени Артак. Тот давно потерял семью и квартиру и жил за счет того, что иногда находил посильную работу.

Соседи обещали присматривать за домом и Артаком. Мы согласились. Оборудовали для сторожа маленькую комнату: закрыли фанеркой окно, из строительных лесов сколотили дверь и лежанку, поставили старый холодильник, электроплитку, обогреватель. И сторож приступил к работе.

Когда бы мы ни приехали с инспекцией, Артак спал беспробудным сном, с головой завернувшись в драное ватное одеяло. Так себе защита... Мы решили ему собачку завести, а когда дом достроим, оставим ее себе. Сначала сторож наотрез отказался взять в напарники собаку. Но когда мы заверили, что кормить пса будем сами, он понял, что дело пахнет усиленным питанием, и согласился.

■ Собака — единственное существо на Земле, которое любит вас больше, чем себя.

■ В мире нет лучшего психиатра, чем щенок, который лижет вам лицо.

Поспрашивали знакомых насчет бродячих щенков. Нам сказали, что видели возле рынка бездомную суку с подросшими щенками. Отыскали это семейство. Симпатичная собака выгуливала восемь детенышей. Пока я бросала щенкам колбасу, муж подкрался к ним сзади и погнал стаю на меня. С трудом удалось поймать самого маленького и тощего...

Я старалась готовить еду, которая подходила и сторожу, и псу. Варила овсяную кашу с мясными обрезками, покупала дешевую колбасу, печенье вместо собачьего корма. Муж через день отвозил им все это. Через несколько месяцев грустный задохлик Брек превратился в веселого подростка, круглого, как шарик. Шерстка распушилась, потемнела и искрилась на солнце, глаза блестели. Он радостно носился по двору, лая от избытка чувств. Стало заметно, что пес будет похож на немецкую овчарку, видимо, пробегавшую однажды мимо его дворовых предков.

Спали они вместе — сторож и Брек. Для тепла, под одним одеялом. Артак не смог устоять перед обаянием пса и привязался к нему по-настоящему. Гулял, гладил, разговаривал на родном языке, а Брек внимательно слушал, словно понимал. Мы шутили, что собака у нас немецких корней, но армянской национальности.

Брек вырос, и именно ему мы обязаны тем, что стройка продвигалась без особых потерь. Когда Артак спал, пес грозным лаем отгонял всех прохожих. Поживиться на стройке не удавалось. Брек доблестно охранял спавшего абрека — так мы называли сторожа. В те редкие часы, когда Артак отпускал собаку прогуляться на улицу, Брек ввязывался во все интересные происшествия. Несколько лет он возглавлял все собачьи свадьбы в округе, дважды приводил во двор щенных сучек. Мы кормили свору щенков почти до «совершеннолетия» и раздавали в хорошие руки. К нашему удивлению, щенков охотно разбирали.

Наконец мы переехали в еще недостроенный дом. Услуги сторожа нам были больше не нужны. Артак до последнего дня не хотел уходить. Строители со смехом вынесли его прямо вместе с лежанкой, крепко спавшего. Во дворе он проспал до самого вечера, а потом нехотя отправился искать пристанище. Брек остался с нами. Три дня он лежал на брюхе, положив голову на скрещенные лапы. От еды пес отказывался.

Что такое настоящая верность, мы знаем благодаря собакам. Что такое предательство — благодаря людям.

— Сдохнет ведь! — переживал муж. — Прямо хоть Артака назад зови.

— Должен привыкнуть, — обещала я. — Он ведь нас тоже знает.

Мы оборудовали для Брека будку с двойным утеплителем, но пес в ней жить не захотел. Еще бы! Раньше он спал с хозяином, а теперь какая-то конура. Но однажды рано утром абрек притащился к забору, сел на корточки и, подозвав пса, долго и ласково беседовал с ним по-армянски. После его визита Брек выл целый день и пытался выломать калитку. В конце концов ему это удалось. Пса не было три дня. Вернулся грязный, ободранный, голодный, без ошейника. День отъедался и отсыпался, а утром Артак снова сидел под забором и пел собаке песни любви. Абреку нечем было кормить пса, он и сам был бесприютный.

И все же Брека пришлось отпустить. Умный пес понял, что в нашем доме его всегда накормят, и стал прибегать поесть утром и вечером. Стоя возле калитки, он опасался войти во двор, чтобы не заперли. В другое время Брек сопровождал своего абрека в бесцельных скитаниях, вернувшись к той жизни, которую начинал маленьким больным щенком.

Наталья

Стихи наших читателей

Бесконечная любовь

Снежинки падают и тают.
Во мне огонь... И спору нет—
Когда стихи душой читают,
Они удачнее вдвойне.
Хочу любить, беречь и верить.
От этих мыслей жарко мне.
Хочу любовь душой измерить,
А ей конца и края нет.

Лесная радость

Ухожу за здоровьем любимой тропой
Прямо в сердце зеленого леса.
Обнимается ветер, играя со мной,
Беспокойно, легко, интересно...
Огибает ручей молодую траву.
Как же много для радости места!
По душе моей желтые листья плывут
И теряются в зелени леса.

Разноцветное счастье

Я опять достала первые сережки.
Стало неуютным старое кольцо.
Мысленно уносят скорые дорожки:
Вот мой домик детства, красное крыльцо...
Почему не больно? И уже не страшно.
Словно в небо птицей счастье поднялось,
Радугой спустилось с колокольной башни,
Красочным узором в сердце прижилось.

Я с тобою теряла то, что с ним находила

Нас с тобой разлучала
Необъятная сила.
Я с тобою теряла
То, что с ним находила:
И почет, и уют,
И вечернее платье,
И улыбку твою,
Как великое счастье.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

На приёме у дерматолога

Мне 25 лет, а кожа как у старухи

В начале весны мне захотелось стать соблазнительнее для своего ненаглядного. И стала мазать аптечными мазями с витаминами А и Е бедра и живот. Читала, что это полезно для кожи. И правда, она стала шелковая. Мазала весь месяц, потом перестала — и так ведь все хорошо. Дальше меня ждал такой ужас! Через неделю кожа на бедрах и внизу живота стала сухой и сморщилась. Мне 25 лет, а кожа как у старухи. Купила снова мазь с витаминами — все пришло в норму. А теперь боюсь прекращать. И что делать?

Анастасия, Московская обл.

Сами того не желая, вы навредили коже — «перекормили» ее. Витамины А и Е кожа любит, но не в таких количествах. Втирая витаминные мази, которые являются не косметическими, а лечебными, целый месяц (а не курсом в 7-10 дней, как требуется), вы отучили клетки кожи сокращаться и тем самым сохранять влагу. А зачем им было работать — ведь питательные вещества они и так получали в избытке! Баланс кожи восстановить можно, но придется отказаться от кремов и мазей вообще на месяц-другой. Тогда клетки перестанут «лениться».

А. М. Авксентьева, врач дерматолог-косметолог

Сам себе косметолог

● **Сухая кожа?** Смешайте по 1 чайн. ложке сока зеленого лука и свежего огурца. Залейте стаканом кипяченой воды и умывайтесь по утрам.

● **От морщин.** На маленьком огне в течение 10 минут выпаривайте смесь из равных частей лукового сока и сока петрушки. После остудите, разлейте по формочкам и заморозьте. Протирайте лицо по утрам кубиками льда, чередуя кубики с ополаскиванием кожи теплой водой.

● **Для отбеливания кожи.** Смешайте 2 ст. ложки сока петрушки, яичный желток и 1 чайн. ложку сметаны. Нанесите маску на очищенную кожу лица. Через 15 минут смойте водой комнатной температуры.

Секутся волосы? Мёд придёт на помощь

Чтобы оздоровить секущиеся кончики, я использую обычный мед. Беру 1 ст. ложку меда, помещаю в миску с горячей водой (до 40°С), добавляю 1 ст. ложку миндального масла, перемешиваю и наношу на кончики волос за час до мытья головы. Смесь легко смывается и прекрасно оздоравливает волосы.

Е. Н. Кручинина, Кировская обл.

Резиновые перчатки защитят ваш маникюр

Наращенные ногти — удовольствие не из дешевых. Портить их домашней работой ох как не хочется! Проще всего защитить маникюр при помощи резиновых перчаток. А чтобы не порвать резину длинными ногтями, вкладываю в каждый пальчик перчатки по маленькому ватному шарику. Эта мягкая прокладка отлично защищает и ногти, и перчатки.

И. С. Лыткина, Пензенская обл.

Уроки стиля

■ ВЫБИРАЙТЕ ВЕЩИ ПО ФИГУРЕ — ТОЙ ФИГУРЕ, С КОТОРОЙ ПРИШЛИ В МАГАЗИН, А НЕ ТОЙ, КОТОРАЯ КОГДА-ТО БЫЛА.

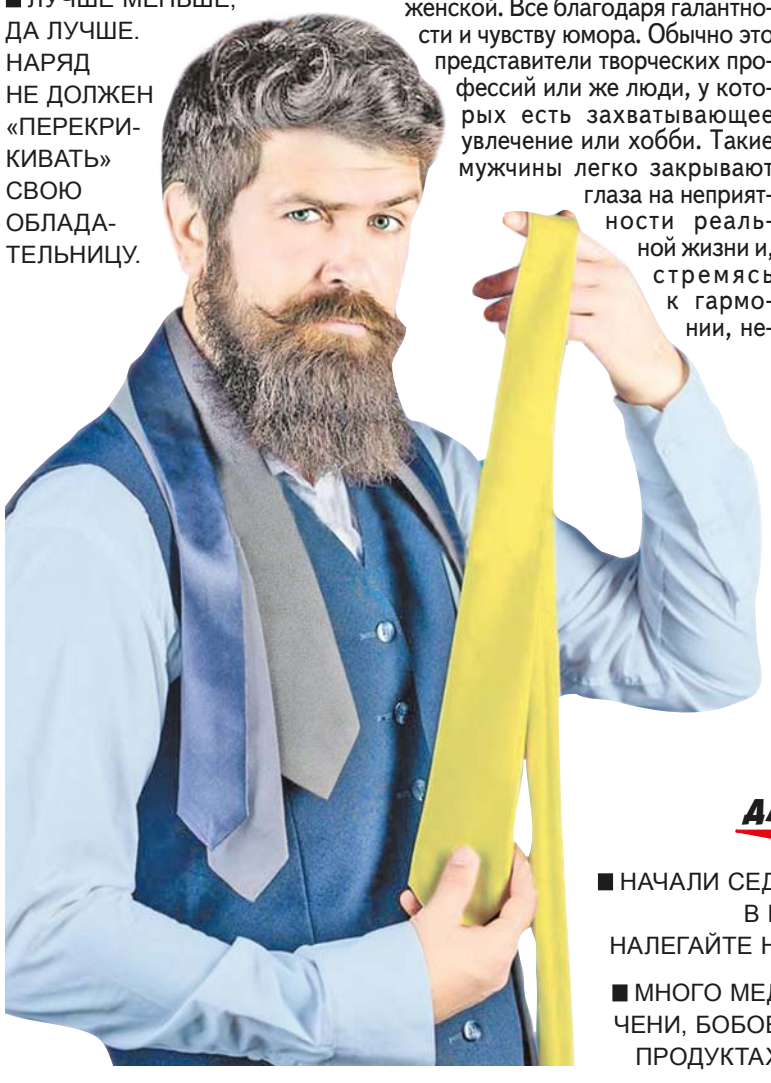
■ ОДЕЖДА ДОЛЖНА СКРЫВАТЬ НЕДОСТАТКИ И ПОДЧЕРКИВАТЬ ДОСТОИНСТВА.

■ ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ. НАРЯД НЕ ДОЛЖЕН «ПЕРЕКРИКИВАТЬ» СВОЮ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦУ.

Для вас, мадам — Кто он такой?

О чём расскажет галстук

Понравился мужчина в галстуке? Чтобы понять, какой у него характер, обратите внимание на цвет этого аксессуара.



1 **В цветочек.** Перед вами обаятельный и привлекательный, добрый, в меру романтичный, умный, компанейский мужчина. Такие часто становятся душой компании, особенно женской. Все благодаря галантности и чувству юмора. Обычно это представители творческих профессий или же люди, у которых есть захватывающее увлечение или хобби. Такие мужчины легко закрывают глаза на неприятности реальной жизни и, стремясь к гармонии, нередко уходят от них в мир фантазий. Желательно, чтобы женщина, выбравшая такого мужчину, могла сама себя обеспечить.

2 **Узорчатый.** Мужчина, который носит галстук с мелкими ромбиками, скромный и желающий оставаться незаметным. Он редко повышает голос, почти никогда не совершает неконтролируемых поступков. Не теряет терпения, всегда действует осмысленно. Парадоксально, что именно эта черта характера — полнейшая невозмутимость — порой больше всего раздражает женщин. Им хочется видеть больше эмоций.

3 **В горошек или крапинку.** Всегда «готов к труду и обороне», обладает колоссальной работоспособностью, немалым самолюбием и целеустремленностью. Для него важна возможность самому принимать решения. Мужчина этого типа веселый, жизнерадостный, общительный. У него не бывает недостатка в подружках. Но если он нашел женщину своей мечты, он будет ей верен при любых обстоятельствах.

4 **Однотонный.** С этими мужчинами лучше быть осторожными. В особенности если галстук оттенков черного, серого и бежевого. Обычно это прирожденные бюрократы. Они педантичны, законопослушны и все делают по правилам. Хотя бывает так, что общение с таким мужчиной может быть даже полезно. Например, когда после оскорбительных измен и предательства надо отдышаться, зализать раны. По крайней мере можно быть уверенной, что не получишь от зануды предательского удара в спину.

5 **Полосатый.** Он типичный консерватор, заботлив, любит делать подарки. Тем не менее на первом месте всегда будет стоять работа. Без успешной карьеры не представляет своего существования. Не зря, видимо, во всем мире в деловых кругах полосатые галстуки считают символом и непременным атрибутом преуспевающего бизнесмена. С таким лучше не шутить.

Для вас, мусью

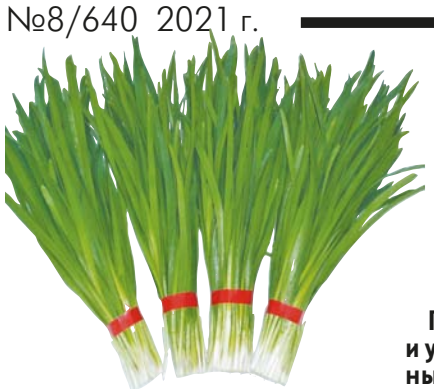
■ НАЧАЛИ СЕДЕТЬ ВОЛОСЫ? ЧТОБЫ ПИГМЕНТ В ВОЛОСАХ БЫЛ БОЛЕЕ СТОЙКИМ, НАЛЕГАЙТЕ НА ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ МЕДЬЮ.

■ МНОГО МЕДИ СОДЕРЖИТСЯ В ОРЕХАХ, ПЕЧЕНИ, БОБОВЫХ, ЗЛАКАХ, КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И ЯГОДАХ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Бункер. 5.Зимник. 9.Забор. 10.Радий. 11.Игра. 12. Сват. 14.«Эмми». 15.Жилет. 17.Канна. 18.Дельтаплан. 20.Захват. 23.Стилет. 25.Трубач. 26.Досье. 27.Ислам. 30.Ритуал. 31.Исландия. 34.Имярек. 35.Комплект. 38.Красавка. 41.Руины. 42.Кипр. 43.Брамс. 44.Иглу. 46.Леся. 50.Чашка. 51.Вертеп. 53.Москва. 54. Аналог. 55.Невроз. 57.Тромб. 59. Зона. 61.Фото. 62.Марш. 63.Черкес. 64.Муха. 65.Пора. 66.Лель. 67.Свекла. 68.Обвес. 70.Мимино. 72.Арфист. 74.Налим. 76.Горбун. 78.Сажа. 79.Кров. 81.Наина. 82.Дьяк. 84.Праща. 85.«Мерседес». 87.Дровосек. 90. Неруда. 91.Псалтырь. 95.Разлив. 96. Медик. 97.Темза. 98.Агитка. 99.Щавель. 102.Караул. 105.Дисциплина. 107.Шифер. 108.Айван. 109.Илот. 110.Смог. 112.Шпиц. 113.Логик. 114. Икота. 115.Азалия. 116.Дворня.

По вертикали: 1.Багира. 2.Бритва. 3.Наряд. 4.Рис. 5.Зет. 6.Неман. 7.Крикет. 8.Биение. 13.Ватрушка. 16.Плечики. 19.Латекс. 21.Хоботок. 22.Троллоп. 23. Старина. 24.Люцерна. 28.Драники. 29.Актиния. 32.Леток. 33.Докер. 36.Обрубок. 37.Ланита. 39.Сердце. 40.Кислота. 45.Газонокосилка. 47.Строительство. 48. Самореклама. 49.Рентгенолог. 50. Чан. 52.Паб. 56.Ершов. 58.Мумие. 60.Ама. 61.Фал. 67.Сон. 69.Сан. 71. Издание. 73.Фрикасе. 75.Аканье. 77.Уваров. 78.Степень. 80.Варшава. 82.Десна. 83.Кадры. 85.Миронов. 86.Ставень. 88.Огрызок. 89.Каланча. 92.Секанс. 93.Ленинизм. 94.Ротация. 100.Азимов. 101.Лирика. 103. Акация. 104.Участь. 105.Дрова. 106. Ампер. 110.Соя. 111.Гид.



Дачные советы

■ ПРИ ПОСАДКЕ КАРТОФЕЛЯ ДОБАВЬТЕ В ЛУНКИ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СУПЕРФОСФАТА — ЭТО ПРЕДОХРАНИТ УРОЖАЙ ОТ ПРОВОЛОЧНИКА.

■ ЧТОБЫ РОЗЫ ВЕСЬ СЕЗОН БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ОПРЫСКАЙТЕ ИХ 3%-НОЙ БОРДОСКОЙ ЖИДКОСТЬЮ. ЕСЛИ ПОЧКИ УЖЕ РАСПУСТИЛИСЬ, ТО 1%-НОЙ.

■ ЕСЛИ ВЫ ВЫСАЖИВАЛИ ЛУК, ЧЕСНОК, МОРКОВЬ ПОД ЗИМУ, ИХ НУЖНО ПОДКОРМИТЬ. РАССЫПЬТЕ МОЧЕВИНУ МЕЖДУ ГРЯДОК ИЗ РАСЧЕТА 1 СТ. ЛОЖКА НА 1 КВ. М ГРЯДКИ.

Выбираем грибы

Лесные или парниковые?

Пользу грибов трудно переоценить. В них есть и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли, причем все в разумных пропорциях. Осталось разобраться, что лучше — покупать грибы или собирать?

ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ ПОЛЕЗНЕЕ, НО...

* Парниковые грибы никогда не будут ядовитыми. Их можно смело покупать в магазине и быть на 100% уверенным, что не отравишься. Само собой при условии, что они свежие.

* Грибы из парников чище, чем лесные, их уже перебрали и отсортировали по размеру. И они есть в любое время. Но парниковые грибы стоят недешево. Как ни крути, даже если покупать грибы в фирменном магазине, лесные все равно будут дешевле. Потому что максимум, что вы потратите на них, — это билет на электричку или автобус. Да и выбор тепличных грибов скудный. Никогда в парниках не выращивали и вряд ли будут выращивать белые, маслята, опята, весенние грибочки сморчки и строчки.

* Искусственно выращенные грибы беднее по содержанию полезных веществ и не такие вкусные.

* Правда, лесные грибы, которые выросли в экологически неблагоприятной зоне, кроме витаминов, содержат еще массу всякой дряни, причем в больших количествах, так как прекрасно усваивают из почвы токсины и радиоактивные отходы.

НЕ НАВРЕДИ

* Токсичные вещества накапливаются в первую очередь в спороносном слое гриба, потом в остальной шляпке, потом в ножке. Макро- и микроэлементов в шляпках тоже больше, чем в ножках.

* Чем выше температура окружающей среды, тем грибы интенсивнее накапливают вредные вещества. В жаркую сухую погоду вредные вещества, попавшие в почву, не вымываются дождями, поэтому особенно опасны первые грибы, появившиеся после засухи.

* Не стоит собирать грибы вдоль дорог, рядом со свалками и заводами. Стандартная «зона отчуждения» — 30-50 км от крупных промышленных центров.

* Собранные грибы нужно отварить, в идеале 2-3 раза слив отвар. Он соберет в себя большую часть солей тяжелых металлов и даже радиоактивного цезия.

Ваш помощник — глицерин

ЧТОБЫ придать полам из линолеума блеск, при уборке добавьте в воду немного глицерина. Подойдет он и для мытья ламината и паркета.

ПРИ помощи глицерина и сухой тряпки из микрофибры можно отполировать зеркало.

ГЛИЦЕРИН прекрасно решит проблему запотевания стекол в ванной и машине.

КОЖАНЫЕ изделия (сумки, обувь) полезно протирать глицерином. Они станут мягче и заблестят. Если появились потертости на кожаной мебели, тоже выручит глицерин.

ГЛИЦЕРИН можно использовать для полировки мебели и других поверхностей, так как он отлично отталкивает пыль. Нанесите пару капель на салфетку и протрите полированную поверхность. На ней образуется невидимая пленка, защищающая от пыли.

РЕЗИНКА на дверце холодильника потеряла упругость? Натрите ее глицерином, и дверца снова будет закрываться плотно.

Солнечный
Питомник растений

✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.
✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без ПРЕДОПЛАТЫ!
✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Черешня, 400 руб.

САММИТ – урожаи стабильно высокие, дерево не боится заморозков. Ягоды большие, их вес может достигать 10 г, кожура плодов красная и блестящая, но становится темнее по мере созревания, мякоть красная, сладкая, косточка мелкая, легко отделяется от мякоти. Морозоустойчивость отменная, а устойчивость к различным заболеваниям отличная. Дерево пригодно для выращивания по всей территории России. Ягоды имеют универсальное назначение, из них получаются превосходные очень вкусные соки, различные варенья, джемы и компоты. Также они часто используются при длительной заморозке.

Земляника, комплект из 5 шт., 350 руб.

АЛАЯ РОЗА(АРОЗА) – очередная перспективная новинка, урожайная, неприхотливая и невероятно устойчивая во внешней среде, она не доставит хлопот своему хозяину и будет ежегодно и качественно плодоносить. Ягоды имеют очень высокие показатели товарности, они крупные, правильной конусообразной формы, ровные, гладкие, бывают округлыми, приплюснутыми или гребенчатыми. Семянки мелкие, слабо вдавленные в мякоть. Мякоть средней плотности, светло-красная, очень сочная, сладкая, с классическим земляничным ароматом. Усов у клубники мало, поэтому проблем с удалением нет.

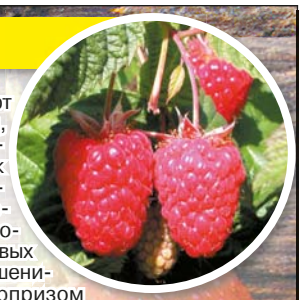
Виноград, 350 руб.

БЛАГОВЕСТ – это результат любительской селекции, которая в последние десятилетия составила очень серьезную конкуренцию традиционной исследовательской работе ученых. Морозоустойчивый сорт, неприхотливый в выборе почвы. Гроздь красивая коническая или цилиндрическая, крупного размера (1200 гр.), самые гигантские экземпляры имеют вес до 2,5 кг. Свободное расположение ягод в грозди позволяет им избегать деформации, а хорошая выровненность виноградин придает кистям аккуратность и нарядность внешнего вида. Цвет при полном созревании от молочно-белого до янтарного, на поверхности имеется интенсивный защитный восковой налет светлого оттенка. Мякоть плодов мясистая, достаточно плотная, во вкусе заметны приятные фруктовые нотки, а в аромате зачастую легкие тона муската.

Абрикос, 400 руб.

ЦАРСКИЙ – само название говорит за себя! Сорт абрикоса Царский полностью оправдывает ожидания! Царский абрикос выглядит как среднее по размеру деревце. Обычно его высота не превышает три-четыре метра. Плоды на деревцах созревают в первой декаде августа. Снятый урожай отличается хорошей лежкостью и транспортабельностью. Фрукты можно есть свежими, а можно использовать для приготовления вкуснейших варений и компотов. Плоды данного сорта овальной формы, имеют массу около 20 г. Кожица довольно плотная, желтого цвета. Плоды, которые освещаются солнцем, имеют нежный розовый румянец. Вкусная и ароматная мякоть оранжевого цвета плотная, очень сочная, кисло-сладкого вкуса. Косточка небольшая, хорошо отделяется от мякоти.

Малина, 350 руб.



БРЯНСКОЕ ДИВО – сорт крупноплодной малины, удовлетворит самых привередливых садоводов как декоративными, так и вкусовыми качествами. Свежие ароматные ягоды, собранные в саду после первых заморозков, станут украшением стола и сладким сюрпризом для гостей дома. Алые ягоды обладают приятным кисло-сладким вкусом и лёгким сладковатым ароматом. Этот ремонтантный чудо-сорт плодоносит в течение всего вегетативного периода. Первый урожай можно собрать уже в середине лета, как и у обычных сортов малины. Второй раз ягоды созреют только на однолетних побегах. Ради этого позднего урожая и сажают ремонтантную малину.

Смородина, 350 руб.

МОСКОВСКАЯ КРАСАВИЦА – один из самых популярных и интересных сортов черной смородины. Главными преимуществами сорта является сладость ягод и сильный аромат. На протяжении нескольких лет смородина отлично себя зарекомендовала в отличной устойчивости к мучнистой росе, антракнозу, столбчатой ржавчине и почковому клещу. Урожайность у сорта высокая и стабильная. Сорт совсем не боится засух, а также устойчив к морозам. Куст среднерослый, не раскидистый. Молодые побеги прочные и прямые. Ягоды черные, крупные (2,2г), с сухим отрывом. Мякоть ароматная, покрыта довольно прочной кожицей.

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24 (звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.12.2020 г. до 10.05.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика). Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ВЕСНА-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России, наложенным платежом без предоплат!

Минимальная сумма заказа 2000 рублей.

000169 Глава КФХ Иноземцева Е.А. ОГРН 319344300016682

Блюститель старых порядков
Национальность Дракулы
Ворота на водных путях
Столица рядом с Веной
Судный...
Птенец-подкидыш
Дарвиновское понятие
Метод исследования
«Статья» из поваренной книги
1
Потенциальный алмаз
История от балагура
Обычное имя для немца
Житель Гаваны
Линия подсветки сцены
Актриса... Марсо
Речной залив
Что такое канитель
Сотрудник редакции газеты
Газохладитель
2
Период в футболе
Жан-... Бельмондо
Управа на зайца
Симфоническая дудка
Взятие с наручниками
Кровосос в постели
Оберег мотоциклиста
Что получается из ничего
Старший на барже
Судно, сходившее за руном
1
Взятка иначе
Растянутая окружность
Блиндажный потолок
Республика Заир сейчас
Знатный сановник
3
Ремесленник
Нашатырный...
Город тысячи минаретов
2
3
Армеец из запаса
Ветродуй парикмахера
Припрыжечка
Инструмент каменщика
Воришка кораллов
Процесс на диване
«Дай... так и будешь хорош»
Ранняя форма религии
4
Мера толщины дерева
Гимнастика под музыку
Марокканец
Некая дама
Варварина прелесть
Подросшая скрипка
Отрезок с ориентацией
4
Порт на реке Дон
Корм для каурки
Разумное содержание
Поклонник слабого пола
5
Шоу звездкулинаров
Президент со своими ножками
Напиток из Испании
Спецодежда трудяги
Кукуруза для мексиканца
Пост для неверующих
Хранилище истин
Не трамвай — объедет
Мешанина в голове
Нужен для буксировки
Грантмладший

Неужели растения нас слышат?

Как-то раз купила я фиалку на выставке. Она была у меня десятая по счету. И вот что интересно: грунт у всех одинаковый, стоят на одном подоконнике, но старые фиалки цветут все лето, а новая — нет.

Ну, думаю, может, еще не адаптировалась. На следующий год опять: все фиалки цветут, а новенькая ни в какую. И вот как-то в конце октября, когда уже отцвели все фиалки, я, в очередной раз поливая ту самую «ленивицу», проворчала: «Стоишь уже второй год. Не хочешь цвести — ну и ладно, как пойду мусор выносить, заодно и тебя прихвачу. Чего зря место занимать?» Насчет мусоркито я с досады сказала, потом и забыла уже об этом.

А когда через несколько дней стала поливать фиалки, с удивлением заметила несколько бутонов на лентяйке. Потом она как начала цвести, да так пышно! На улице уже декабрь, а она все цветет и цветет. Неужели испугалась?

Похожая история произошла у меня и с авокадо. Как-то посадила я косточку. Она очень твердая, приготовилась, что на проращивание уйдет не один месяц. Но вот прошло уже четыре, а ростка все нет. В очередной раз, поливая авокадо, вслух сказала: «Толку от тебя никакого, уже весна на пороге. Послезавтра посею помидоры, выкину тебя и посажу в твой горшочек луковицу, от нее хотя бы зелень будет...»

Через день и в самом деле собралась посадить луковицу. А когда посмотрела в горшочек, изумилась: косточка расколота пополам, и из нее всего за неполные двое суток вырос росток! Потом я прочитала, что при посадке нужно было на косточке сделать надпил, чтобы росток пробился. А я посадила косточку целой. Получается, у ростка почти не было шансов пробить косточку. А, услышав угрозу, он поспешил прорасти. Вот после такого и подумаешь: неужели растения все же реагируют на наши слова и мысли?

Татьяна Алексеевна, Томск

Знаете ли вы, что...

■ АРИСТОТЕЛЬ ПРИЗНАВАЛ СУЩЕСТВОВАНИЕ ДУШИ У РАСТЕНИЙ, А ПОТОМУ ОТНОСИЛ ИХ К ОДУШЕВЛЕННОЙ ПРИРОДЕ.

■ ПАРАЦЕЛЬС СЧИТАЛ, ЧТО ПРИРОДА ОТМЕТИЛА КАЖДОЕ РАСТЕНИЕ ОСОБЫМ ЗНАКОМ, И, РАЗГАДАВ ЕГО, ВРАЧ СМОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ БОЛЕЗНЬ.

Цифры и факты

■ КОРЕННЫЕ ЗУБЫ СЛОНА МОГУТ ВЕСИТЬ ДО 9 КИЛОГРАММОВ, А ИХ ДЛИНА ДОСТИГАТЬ 30 САНТИМЕТРОВ.

■ МОРСКИЕ СЛОНЫ МОГУТ ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ НА 2 ЧАСА.

■ ВСЕ БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ — ЛЕВШИ ОТ РОЖДЕНИЯ.

■ У МЛЕКОПИТАЮЩИХ КРОВЬ КРАСНАЯ, У НАСЕКОМЫХ — ЖЕЛТАЯ, У ОМАРОВ — СИНЯЯ.

Чудеса природы

Миграция бабочек монарх — одно из красивейших зрелищ на планете. Каждый год осенью миллионы этих бабочек мигрируют на зимовку из Канады в Мексику, преодолевая от 1200 до 2800 км. Монарх — единственные бабочки, которые совершают перелет с севера на юг, как это делают птицы. При этом ни одна бабочка не совершает полного путешествия. Ведь жизнь бабочки коротка, и за весь период миграции сменяется 3-4 поколения. Удивительной загадкой для ученых остается и то, что насекомые каждый год используют для зимовки одни и те же деревья. Хотя каждый раз прилетает уже совсем другое поколение.

После смерти бывший муж приходил ко мне во сне почти каждую ночь

Недавно приснился покойный бывший муж, отец моего сына. После развода он несколько лет пытался меня вернуть, хотя я уже жила с другим человеком. Сильно меня любил. Когда его не стало, обида на него постепенно прошла. Начала понимать, что он — единственный, кого я вообще любила в этой жизни.

После смерти приходил ко мне во сне почти каждую ночь, но практически всегда пьяным (из-за его пьянок мы и развелись). Это длилось много лет. Естественно, я в церкви молюсь за мужа, поминаю, с сыном за могилой ухаживаем. Потом покойный начал сниться реже и трезвым, каким был в наши самые счастливые моменты. И я просыпалась уже с радостью.

На днях снова приснился. Всю ночь куда-то вел меня за руку. Я понимала: обратно не вернусь и все время порывалась написать записку родным, чтобы меня не теряли, но что-то мешало это сделать. А без записки не хотела уходить. Пока шли, заглянули к умершим родным супруга, которых я знала при жизни. Пообщались. Хорошо помню, что я вышла радостная и с желанием быть с ним. Утром, думая об этом сне, вспомнила: у него же сегодня день рождения, 58 лет! На работу отнесла помин, а сон так и не идет из головы. Не по себе как-то...

Вера, Алтайский край

Ёшкин кот!

Дома на Севере будут светиться

Для улучшения здоровья, сна и работоспособности ученые из Тюмени предлагают создать умное освещение, которое само будет настраиваться на нужный диапазон в течение суток.

У жителей Сибири сдвинуты биологические часы в период полярной ночи. В свою очередь, полярный день способствует дефициту сна и не позволяет вырабатывать мелатонин. Если освещение недостаточное или избыточное, происходит разбалансировка биоритмов. Кроме того, питание в разные часы и с разным световым режимом влияет на массу тела. Чтобы смягчить этот процесс, и задумано умное освещение. А еще будут создавать специальные световые панели для жилых домов. Тогда и уличные фонари будут не нужны.

Ответы на сканворд со стр. 20

	К	О	Н	С	Е	Р	В	А	Т	О	Р		Ш		Б				
		Т		И		Е					У	Г	Л	Е	Р	О	Д		
К	У	Б	И	Н	Е	Ц					М		Ю		А		Е		
У		О		Т		Е					Ы		З	А	Т	О	Н		
К	О	Р	Р	Е	С	П	О	Н	Д	Е	Н	Т		Н	И	Т	Ь		
У			А	З	О	Т					А	Р	Е	С	Т				
Ш	Л	Е	М		Ф						Й		К	Л	О	П			
О			П	Ш	И	К					М	З	Д	А		О			
Н	А	К	А	Т		Л	А	Н	Д	Ы	Ш			О	В	А	Л		
О		О		Р		А					К	У	С	Т	А	Р	Ь		
К	Е	Н	Т	А	В	Р					И		П			Г			
		Г		Ф	Е	Н					П	Р	И	С	К	О	К		
Г	Р	О	Ш		Л	Е	Ж	А	Н	И	Е		Р		А		Р		
	Е		А	Л	Ь	Т					Р	И	Т	М	И	К	А		
И	З	Ю	М		М									А	Р	А	Б		
	Е		А	З	О	В					О	В	Е	С		Р			
Т	Р	О	Н		Ж	Е	Н	О	Л	Ю	Б			Т	О	Л	К		
	В		С	М	А	К					Х	Е	Р	Е	С		Р		
Д	И	Е	Т	А		Т					В			Р	О	Б	А		
	С		В	И	Н	О					А	В	Т	О	Б	У	С		
	Т	Р	О	С		Р	О	Б	Е	Р	Т			К	А	Ш	А		

Такая история

Из почты «Айболита»

Потерять кольцо — плохой знак

Эта история произошла в военные годы. Я еще мальчишкой был. Отец воевал, и вот однажды пришло письмо — мы узнали, что он ранен.

Сбылись опасения матери — накануне она потеряла обручальное кольцо. А тут еще соседка: «Обронишь свадебный дар — поднимешь похоронку». Обыскали дом, сарай, птичник — ничего не нашли.

В ту пору я сдружился с детьми из цыганской семьи. Известно — с кем поведешься, от того и наберешься. У меня была старенькая колода карт. Разложив их, постоянно приставал к матери и ее подругам, предлагал погадать. Но мама только отмахивалась. И тут, видимо из-за кольца, потребовала: «Веди к своей гадалке!»

Цыганка в черном с красными цветками платке, из которого виднелось смуглое лицо с остреньким носиком, ворожила на воске. Лила в воду, потом смотрела на результат. Ворожея спросила у мамы, что она видит в блюде с водой. Мама ответила, что птичку. А цыганка уточнила — не просто птичку, а уточку. Потом объяснила, что эту уточку надо зарубить, отсечь голову, дождаться ночи — утка должна заговорить.

Так мы и поступили. Голову с торчащим языком и выпуклыми глазами положили на тарелку. Тушку поставили на стол. Сели вокруг и стали ждать. Глаза у меня смыкались, и сам не заметил, как уснул. Когда проснулся, мать ощипывала перышки, смолила тушку, мыла ее и ругала цыганку страшными словами. Нашлось место и для самокритики: «Какая я дура! Скажи кому — засмеют! Поверила, что птица заговорит!»

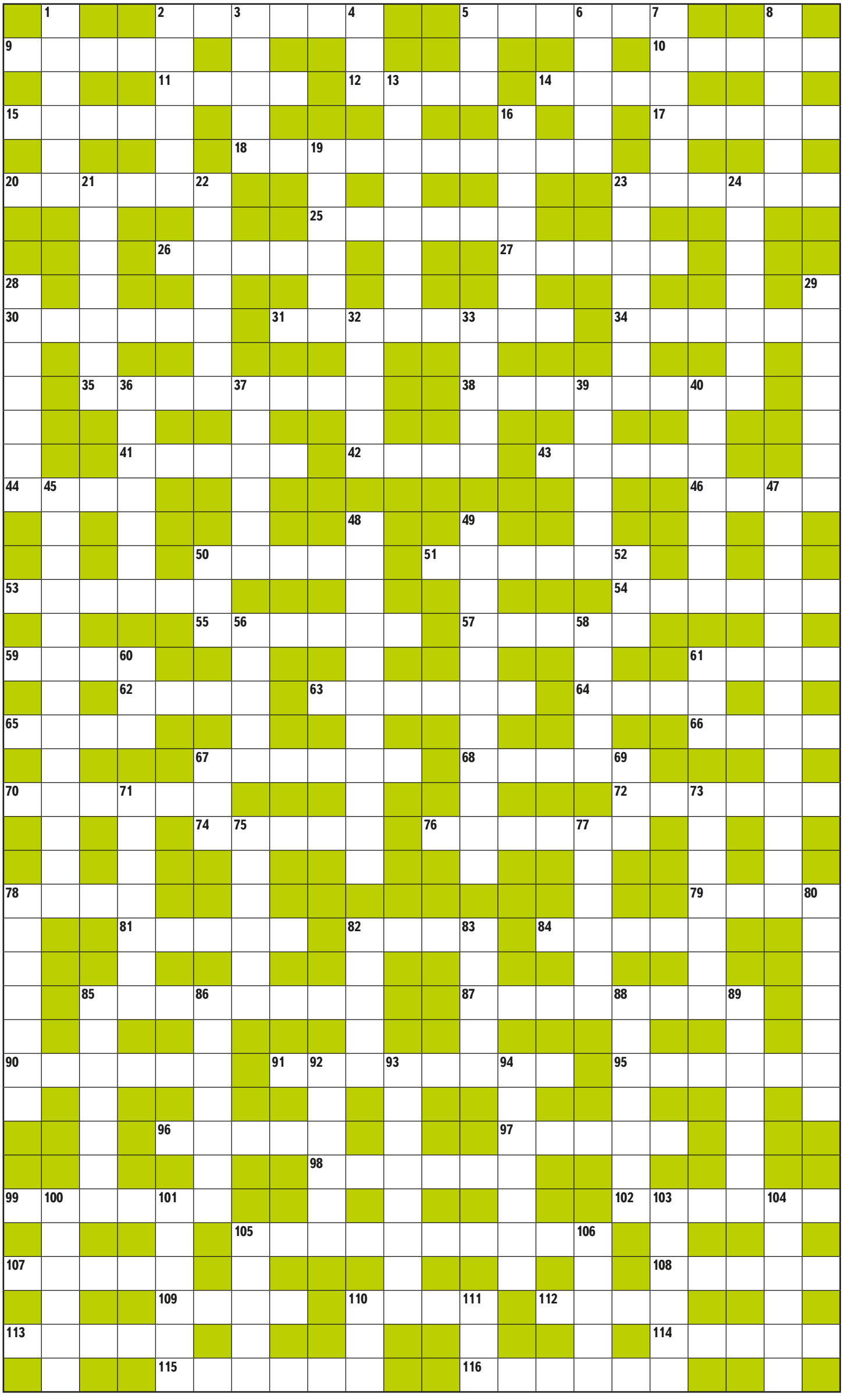
Не забыла и про меня: «Чтобы ноги твоей не было у обманщицы! Я хлебную карточку не пожалела! Узнаю — шкуру спущу! Сейчас же выверни карманы!» — и отобрала мою потрепанную колоду карт. Ругая меня, мама вскрыла над тазом зоб утки. Что-то звякнуло о металлическое дно. Мать смолкла на полуслове и так и осталась стоять с ножом в протянутой руке. Я протер от слез глаза и заглянул в таз. Там среди камешков, зернышек и грязи блестело колечко.

Георгий Яшин, пос. Первомайский, Забайкальский край

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Подземное убежище из бетона. **5.**Дорога по снегу. **9.**По периметру участка. **10.**Элемент, открытый супругами Кюри. **11.**Любимое занятие ребенка. **12.**Посол решившего жениться. **14.**Телепремия в США. **15.**Одежда без рукавов. **17.**Антилопа африканской саванны. **18.**Стреловидный летательный аппарат. **20.**И оккупация, и узурпация. **23.**Кинжал с трехгранным лезвием. **25.**Дударь в оркестре. **26.**Папка с компроматом. **27.**Религия мусульман. **30.**Культовое действо. **31.**Страна вулканов и гейзеров. **34.**Слово вместо фамилии. **35.**Набор, гарнитур. **38.**«Привлекательный» журавль. **41.**Останки замка. **42.**Остров с городом Пафос. **43.**Иоганнес — немецкий пианист. **44.**Ледяная «берлога» эскимоса. **46.**Поэтесса... Украинка. **50.**Предмет из сервиза. **51.**Старинный кукольный театр. **53.**Она слезам не верит. **54.**Достойная замена лекарства. **55.**Следствие стресса. **57.**Пробка в сосуде. **59.**Лагерь за колючей проволокой. **61.**Карточка, сделанная на память. **62.**Парадная музыка. **63.**Сосед карачаевца. **64.**Жертва в сетях паука. **65.**Дырочка в коже. **66.**Катя на эстраде. **67.**Корнеплод для румяных щек. **68.**Продажа 900 г под видом килограмма. **70.**Как по-грузински «сокол»? **72.**Музыкант со «стоячими гуслями». **74.**Хищная рыба. **76.**Квазимодо или Карп из «Черной кошки». **78.**Грим Золушки. **79.**Мечта бездомного. **81.**Первая леди при Ельцине. **82.**Один из поклонников Солохи. **84.**Ручной камнемет. **85.**Автомобиль Штирлица. **87.**Железный спутник Элли. **90.**Чилийский поэт. **91.**Часть Библии. **95.**Озеро, на берегу которого стоял ленинский шалаш. **96.**Профи в белом халате. **97.**Протекает через Лондон. **98.**Бумажка от пропагандиста. **99.**Трава для зеленого борща. **102.**Почетная охрана. **105.**Учебный предмет. **107.**Волнистое покрытие крыши. **108.**Терраса мечети. **109.**Спартанец-пахарь. **110.**Дым над мегаполисом. **112.**Пушистая собачка. **113.**Умеющий стройно мыслить. **114.**Спазмы диафрагмы после банкета. **115.**Комнатный рододендрон. **116.**Домашняя прислуга помещика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Черная наставница Маугли. **2.**Укротительница щетины. **3.**Кара нерадивому солдату. **4.**«Хлеб» китайцев. **5.**Буква — знак Зорро. **6.**Авиаполк «Нормандия-...». **7.**Похож на бейсбол. **8.**То же, что пульсация. **13.**Выпечка с творогом. **16.**Вешалка иначе. **19.**Млечный сок в основе каучука. **21.**Складной «нос» бабочки. **22.**Английский писатель. **23.**Дела давно минувших дней. **24.**Кормовое бобовое растение. **28.**Оладьи из тертой картошки. **29.**Морской полип. **32.**Вход в улей. **33.**Портовый амбал. **36.**Купированный хвост. **37.**Щека в старину. **39.**Центральный орган кровеносной системы. **40.**Лимонная, аскорбиновая. **45.**Машинка, что стрижет траву. **47.**Возведение здания. **48.**Восхваление самого себя. **49.**Врач, просвечивающий насквозь. **50.**Большая кадка. **52.**Пивная в Ирландии. **56.**Автор «Конька-Горбунка». **58.**Смола из расщелин скал. **60.**Японская ныряльщица за жемчугом. **61.**Страховочный трос космонавта. **67.**Ночное «кино». **69.**Церковный чин. **71.**Выпуск книги в свет. **73.**Кушанье из кусочков мяса. **75.**Признак московского говора. **77.**Герой Отечественной войны 1812 года, генерал, кавалерист. **78.**Куб, но не фигура. **80.**Столица на Висле. **82.**Мягкий «пьедестал» зуба. **83.**«... решают все!» **85.**Актер Евгений, однофамилец Андрея. **86.**Оконный «защитник». **88.**Все, что осталось от яблока. **89.**Башня пожарной части. **92.**Тригонометрическая функция. **93.**Учение Ильича. **94.**Перемещение с должности на должность. **100.**Фантаст по имени Айзек. **101.**Любовные стихи. **103.**Дерево с душистыми гроздьями цветков. **104.**Доля, судьба. **105.**Топливо для буржуйки. **106.**Единица силы электрического тока. **110.**Бобы для азиатского соуса. **111.**Экскурсовод.



АЛЬФРЕД КИНСИ

(23 июня 1894 — 25 августа 1956)

Первый человек, который решил заговорить о сексе

Альфред Кинси — человек, которого прозвали Доктор Секс. Благодаря ему вспыхнула, разгорелась и перекинулась на весь мир сексуальная революция. И благодаря ему сегодня популярны откровенные обложки Playboy.

Кинси с детства интересовался биологией

Альфред Кинси родился в очень набожной семье. Все темы, даже отдаленно связанные с сексом, считались запретными. Отчасти именно это обстоятельство повлияло на интересы Кинси. Он с раннего детства увлекся биологией, ему нравилось наблюдать за насекомыми. Но по настоянию отца он поступил в технологический вуз на машиностроительный факультет. Правда, учеба там вскоре стала Альфреду настолько ненавистной, что он бросил вуз и поступил в биологический колледж. После колледжа Кинси поступил в Гарвард, где изучал паразитов.

Тема секса тогда была под запретом

Закончив Гарвард в 1920 году, Кинси начинает преподавать в университете. Какое-то время продолжает заниматься насекомыми, но вскоре теряет к ним всякий интерес и начинает углубленно заниматься сексологией.

Преуспевающий, уважаемый 44-летний профессор, возможно, никогда бы не подумал об исследовании пола и никогда бы не вступил в эту область, если бы однажды его не попросили разработать курс лекций о браке. В 1938 году Университет Индианы обратился к Кинси с предложением стать координатором факультета, на котором будет читаться курс супружеских отношений. Преподаватели с разных кафедр факультета (Кинси — с кафедры биологии) должны были прочесть лекции о браке с точки зрения своих дисциплин. Поскольку Кинси был прекрасным преподавателем, студенты вскоре начали искать у него совета для разрешения своих сексуальных проблем. Ученый быстро осознал, что у него нет ответов на все вопросы. Как всякий хороший преподаватель, Кинси обратился к научной литературе, но был обескуражен тем, что ничего там не нашел.

В середине 1930-х годов тема секса была в обществе под запретом. Никто не упоминал об интимных подробностях своих отношений. Но это не помешало Кинси начать сексуальную революцию в стране. Свое исследование человеческой сексуальности он начал с того, что стал собирать и записывать рассказы об интимной жизни студентов, приходивших к нему за советом. В 1947 году Кинси открывает в штате Индиана при университете, где работал, научно-исследовательский институт по изучению проблем секса и гендера. Кинси составил курс сексуального просвещения студентов. Но к нему допускались только женатые люди, желавшие разнообразить исполнение супружеского долга.

КИНСИ ОБНАРУЖИЛ, ЧТО ЗООЛОГИ В ПОДРОБНОСТЯХ РАССМОТРЕЛИ СЕКС ЖИВОТНЫХ, НО НИКТО ДО СИХ ПОР НЕ СДЕЛАЛ НИЧЕГО ПОДОБНОГО С ЧЕЛОВЕКОМ.

Во время своих лекций Кинси монотонным голосом, прибегая лишь к сухим научным терминам, рассказывал о том, как пенис входит во влагалище, сопровождая свой рассказ наглядными фотографиями гениталий. Позволить себе подобное в то время мог только безумец, но именно безумие сделало Кинси известным.

В то же время Альфреду Кинси пришла в голову идея провести исследование сексуальной жизни человека. Вместе с помощниками он составил анкету, которая должна была раскрыть все постельные тайны. Команда ездила по стране, опрашивая школьных учителей, домохозяек, слесарей и даже педофилов — все для того, чтобы получить «объективные результаты». Но и этого Кинси казалось мало.

Чердачные эксперименты

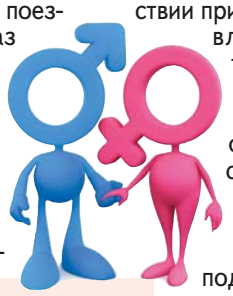
Кинси обнаружил, что зоологи в подробностях рассмотрели секс животных, но никто до сих пор не сделал ничего подобного с человеком. Для него, всегда стремившегося к научной объективности, этот факт казался бессовестным абсурдом. Поэтому он взял на себя тяжелую долю первопроходца. Коллега Кинси Уорделл Померой так описывал их начинания: «В 1940-х мы проводили интервью с контрольной группой, но Кинси уже тогда был одержим идеей, что данные, которые мы собираем, получаются вторичными. Он начал осторожно прощупывать почву, понимая, впрочем, что тема очень щекотливая и может не встретить одобрения в обществе. Для своих целей он нанял фотографа. Его услуги оплачивались фондом университета, и ректорат, конечно, хотел знать, на что идут деньги. Кинси сказал правду: он собирался фотографировать поведение животных, вот только умолчал, что к животным он также причислял и человека».

Доктор Кинси собрал группу добровольцев. Все подопытные приходили в дом Кинси поздно ночью, поднимались на чердак и под зорким оком объектива предавались любовным утехам прямо на глазах у исследователей. Тот же Уорделл Померой так высказывался об этих исследованиях: «Отвечая за себя, могу сказать, что я не испытывал сексуального возбуждения во время эксперимента, и, мне кажется, другие тоже. Мы были слишком заняты осмотром и фиксацией наших наблюдений, поэтому даже не помышляли ни о чем другом».

Книга сделала Кинси звездой

В 1948 году вышла книга Кинси «Сексуальное поведение самца человека», которая моментально стала бестселлером. Ее обсуждали все: от официанток до политиков и поп-звезд. Книга также привлекла внимание к университету, и на дальнейшие исследования деньги выделил фонд Рокфеллера. Ректорат больше не задавал вопросов и даже позволил Кинси основать институт в качестве филиала Индианского университета.

Помимо собственного института, Кинси получил куда более ценный подарок — новую лабораторию. Но прежде чем продолжить эксперименты, Кинси позаботился о безопасности. Он приказал рабочим установить стены, звукоизолирующие 80 децибел. Для сравнения: силой звука, равной 80 децибел, обладает шум поездов в метро. На этот раз дело пошло быстрее — в экспериментах участвовали сами исследователи и их жены.



Кинси использовал новые эксперименты для написания следующей книги — «Сексуальное поведение самки человека», которая вышла в 1953 году и вызвала куда больше споров среди читателей. Женщины увидели невероятную статистику: 62% опрошенных дам хоть раз в жизни мастурбировали. В то время к подобным заявлениям относились почти так же, как сегодня к обвинениям в домогательстве.

СВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ КИНСИ НАЧАЛ С ТОГО, ЧТО СТАЛ СОБИРАТЬ И ЗАПИСЫВАТЬ РАССКАЗЫ ОБ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ПРИХОДИВШИХ К НЕМУ ЗА СОВЕТОМ.

Профессор опросил тысячи человек

За годы исследований сексуальной жизни человека доктор и его коллеги опросили примерно 18 тысяч человек. Выяснилось, что 12% опрошенных женщин и 22% мужчин получали удовольствие от садомазохистских экспериментов. 62% женщин и 92% мужчин признались, что хотя бы раз в жизни совершали акт самоудовлетворения. Что касается внебрачных связей, 26% женщин и 50% мужчин хотя бы раз за годы брака имели секс на стороне.

В отчетах Кинси содержатся также данные о физиологических особенностях мужчин и женщин, статистические сведения о размерах половых органов, а также социальные аспекты сексуального поведения. Пытаясь проанализировать полученные данные, профессор надеялся ответить на вопросы о том, насколько среда, воспитание и статус влияют на половую активность мужчин и женщин.

В чем обвиняли Кинси его противники

Обе книги Кинси разошлись почти миллионным тиражом. Их перевели на 13 языков и впоследствии признали одним из самых влиятельных научных трудов XX века. Но реакция была неоднозначной. Несколько организаций выступили с резкой критикой работы профессора. В чем обвиняли Кинси?

Во-первых, ставили под сомнение «качество» респондентов. Доктор проводил интервью с заключенными или теми, кто отбыл наказание в прошлом, проститутками. Противники Кинси считали добровольцев, принимавших участие в опросах, людьми с «пониженной социальной ответственностью». Якобы согласиться на такой эксперимент могли исключительно развращенные личности.

Главной же претензией к Кинси было то, что он посягнул на святая святых: попытался разрушить устои, складывавшиеся десятилетиями. Широкое обсуждение сексуальной сферы было под запретом, а любые отступления от «нормы» считались извращениями (в числе которых была гомосексуальность, оральный секс и мастурбация). Добрачные связи, которые, по мнению Кинси, не представляли опасности, резко осуждались. На деле же оказалось, что половая жизнь американцев насыщенна и разнообразна.

Команда Кинси

Гороскоп с 21 апреля по 4 мая

Тем, кто идёт в гору, звёзды помогут

ОВЕН За окном бушует весна, а вместе с ней появляется желание любить и получать удовольствие от жизни. Чаще звоните тем людям, с которыми давно не общались. Это пойдет только на пользу. И еще пейте много зеленого чая, но не просто заваривайте его водой, а варите в молоке. Благодаря этому напитку у вас всегда будет здоровый цвет лица.

ТЕЛЕЦ Отличное время! Все будет удаваться: что-то сразу, что-то чуть позже. Верьте в себя, своему чутью и интуиции — только так вы приблизите осуществление заветной мечты. Кстати, чтобы укрепить нервы, измельчите листья салата и 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, а если у вас бессонница, то 1 стакан на ночь.

БЛИЗНЕЦЫ В последнее время вы недовольны собой и готовы залечь на дно, зарыться в песок и оттуда наблюдать... А жизнь проходит мимо вас! Учитесь любить себя, и тогда все проблемы, которые вы себе нагородили и от которых хочется спрятаться, покажутся пустяком. Ну а если ежедневно добавлять в утреннюю кашу щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина, жить станет легче и веселей.

РАК В ближайшие две недели вам придется рассчитывать только на себя. Принцип «Хочешь сделать хорошо — сделай сам» никто не отменял. Но постарайтесь не перенапрягаться, ведь для хорошего результата отдых важен так же, как и кипучая деятельность. И не ешьте на ночь сладости, иначе всю ночь будут сниться кошмары. Лучше выпейте стакан молока с медом — и будете спать как младенец.

ЛЕВ Тем, кто идет в гору, звезды помогут, каким бы трудным ни казался путь. Однако секрет успеха кроется в настрое на победу. А чтобы не сойти с дистанции, наполните организм витаминами. Подержите минуту в кипятке молодые листочки крапивы, затем мелко порубите, смешайте с морковью, чесноком и молотыми грецкими орехами. Добавьте растительное масло — витаминный салат готов!

ДЕВА Столько дел накопилось, и все нужно успеть! Наш вам совет: успокойтесь, поубавьте пыл и методично вычеркивайте из списка те, которые можно отложить. Если удастся еще и ни с кем не поссориться, вы вообще герой! Кстати, хотите получать больше удовольствия от жизни? Положите на стол яблоко. Но не спешите его есть, а разрежьте пополам и вдыхайте яблочный аромат.

ВЕСЫ Вы будете похожи на кипящий чайник: если вовремя не выпустите пар, сорвет крышку. Постарайтесь справиться с эмоциями. Ваше здоровье будет напрямую зависеть от погоды в доме. Отпустите свои переживания, и они перестанут угнетать вас. И еще купите герань. Этот цветок помогает сохранить мир в доме, сглаживает острые углы в отношениях и избавляет от раздражительности всех, даже кошку.

СКОРПИОН Вам сейчас можно только позавидовать! Но не вздумайте испытывать удачу на прочность — она может оказаться более хрупкой, чем вы думаете. Советуем обратить внимание на зубы. Если у вас слабые десны, чаще готовьте блюда из говяжьего сердца — в нем содержатся микроэлементы, защищающие десны от воспаления.

СТРЕЛЕЦ Перестаньте спешить! Отдышитесь и посмотрите по сторонам. В потоке дел вы не замечаете чего-то очень важного. Может, кто-то из близких или друзей нуждается в вашем участии? И займитесь, наконец, своим здоровьем. Старайтесь больше гулять на свежем воздухе, чтобы зарядиться энергией весны. Нет такой возможности? Утром, по дороге на работу, пройдите пешком хотя бы пару остановок.

КОЗЕРОГ Из маленьких радостей складывается большое счастье. Поэтому позволяйте себе полежать с книжкой на диване, посмотреть хороший фильм, послушать музыку... Сейчас вам очень нужна передышка, чтобы отдохнуть от трудов праведных. А чтобы избежать весеннего обострения гастрита, срочно включите в рацион отруби. Доза для начинающих — 1 чайн. ложка в день.

ВОДОЛЕЙ Вас словно кто-то будет толкать на необдуманные поступки. Не поддавайтесь, а спокойно созерцайте происходящее и делайте выводы. Еще учитесь управлять эмоциями. Хочется накричать на кого-то — считайте до десяти. Не сработало — продолжайте считать, пока не успокоитесь.

РЫБЫ Будьте готовы к переменам в жизни. О здоровье: для поддержания иммунитета весной ешьте салаты из зеленой редьки с соком лимона: очистите редьку, нашинкуйте тонкой соломкой, полейте растительным маслом и лимонным соком. Этот салат просто витаминный взрыв!

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Ликбез для пациентов**
В сосудах появились тромбы...

✓ **Учимся стареть**
Ладно бы седина, а то ведь лысина.

✓ **Вы просили рассказать**
Киста поджелудочной.

✓ **Авторитеты дают советы**
Почему так важно завтракать до 7 часов утра.

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8800306571. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. 00167

ВНИМАНИЕ!

УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!

СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА

И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО **до 14 июня 2021**

ПРОМОКОД **1168**

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем заключается польза МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата помогает оказывать комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимать отёки, зуд, раздражение, способствовать регенерации тканей и хрящей, благоприятно влиять на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**

8-800-301-65-71 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **92738** экз. Заказ **293**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 14.04.2021 г.
Дата выхода в свет 14.04.2021 г. Подписано в печать 07.04.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 111738 экз.
Объем 6 п. л.

16+